Always here to help you

Register your product and get support at
www.philips.com/welcome

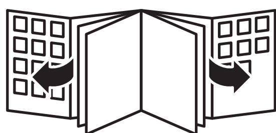
Question?
Contact
Philips

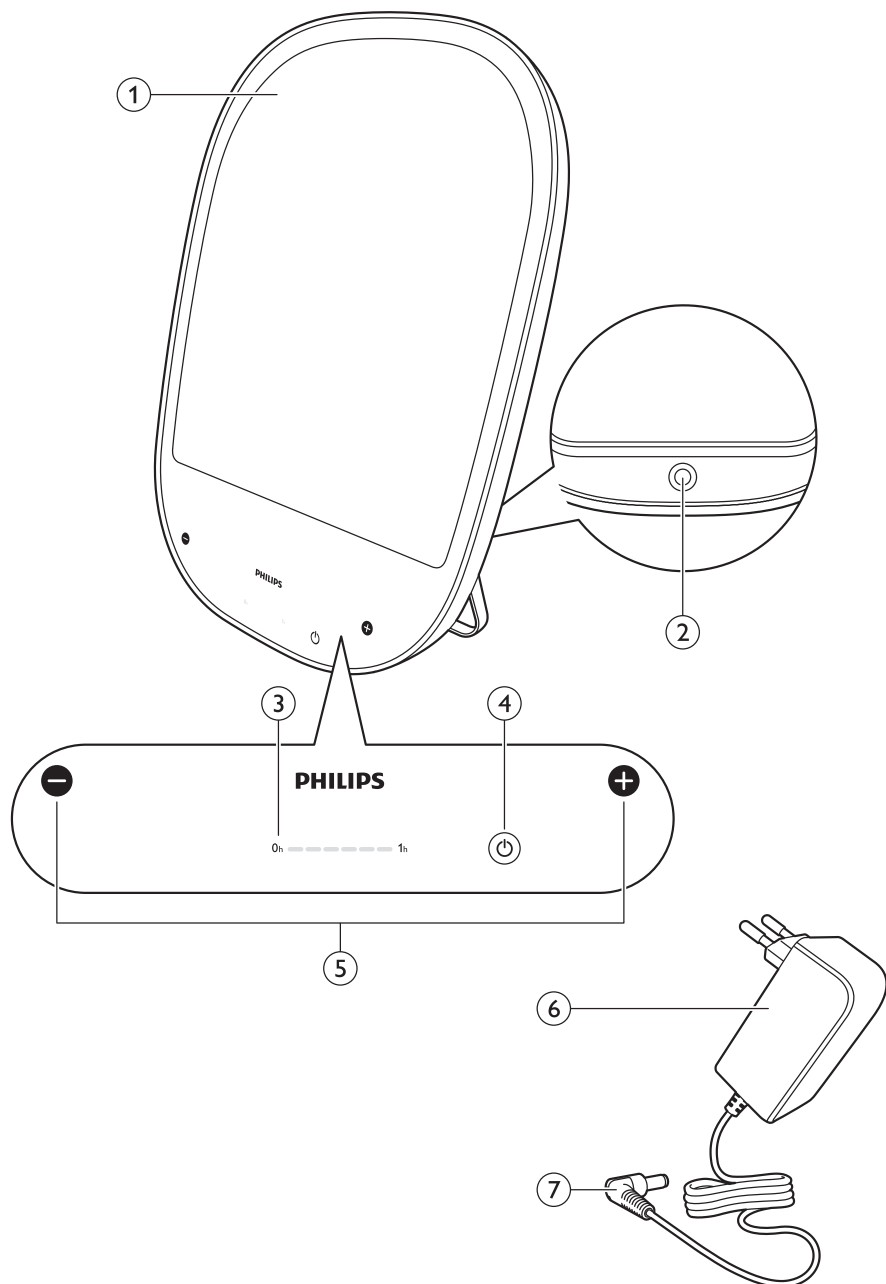
HF3419



User manual

PHILIPS




1
2
3
4
PHILIPS
0h
1h
5
6
7

HF3419

Introduction

Congratulations on your purchase and welcome to Philips! To benefit fully from the support that Philips offers, register your product at **www.philips.com/welcome**.
Read this user manual carefully before using this Philips energy light.

Intended use

Philips EnergyUp is intended to make people feel more energetic, to adjust circadian rhythms and to provide relief from the winter blues. Medical intended use of this appliance is to treat winter depression or SAD (seasonal affective disorder). Treatment of SAD must always take place under medical supervision.

Light - a natural energiser

Today's busy modern lifestyles demand peak performance all day long. Even the fittest person suffers energy dips, particularly when deprived of natural daylight, such as in an office in winter. Daylight is essential to well-being, keeping fit and feeling energised throughout the day – just like healthy nutrition and regular exercise. Philips EnergyUp mimics the natural energising power of daylight on a bright sunny day. It stimulates special receptors in the eye to trigger the body's natural response to sunlight. This helps you to fight energy dips, to feel more energetic, active and alert, and to improve your mood.

Circadian rhythms and sleep patterns

The human body uses light cues, such as those provided by the sun, to time certain internal functions. Properly timed rhythms regulate energy, mood, sleep, appetite and digestion. These daily internal cycles, called circadian rhythms, sometimes fall out of sync with nature, which can have impact on our well-being. Nature's cues no longer govern our modern lifestyle. Our day no longer starts at sunrise and ends at sunset, working days are getting longer, and many people work in shifts. Moreover, our activities often extend well into the night. Many people tend to get too little sleep during the week, which diminishes their energy levels during the day. Using Philips EnergyUp at the right time of day can help you establish and reinforce regular sleep patterns.

Light via eyes

Research shows that bright light via the eyes influences the regulation of our energy level, mood and sleep/wake cycle. Indoor spaces generally do not provide enough light intensity. This appliance helps you to be at your best by delivering high quality intense light whenever and wherever you need it.

Winter blues

Lack of light during the darker winter months causes many people to experience a noticeable drop in energy level and low spirits as autumn sets in. These symptoms, known as 'winter blues', may cause you to feel low, listless and fatigued for weeks or even months. This affects both personal performance and mood. Bright light therapy is a successful method to fight these winter blues symptoms. It provides your body with summer vitality throughout the dark winter months.

General description (Fig. 1)

1 Light panel
2 Socket for small plug
3 Time indicator bar
4 On/off button
5 Intensity increase and decrease buttons
6 Adapter HF24
7 Small plug

Important

Read this user manual carefully and always adhere to the treatment instructions.

Contraindications

The following conditions may be contraindications for use of this appliance:
- bipolar disorder
- recent eye surgery or a diagnosed eye condition for which your doctor advised you to avoid bright light
- use of photo-sensitising medications (e.g. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets)

If any of the above conditions apply to you, always consult your doctor before you start using the appliance.

Possible reactions

Possible adverse reactions to light from this appliance are relatively mild and of a transient nature. They may include:
- Headache
- Eyestrain
- Nausea

Measures to avoid, minimise or alleviate these adverse reactions:
- Always use the appliance in a well-lit room.
- Reduce the light intensity if these reactions occur.
- Stop using the appliance for a few days to make the reactions disappear and then try again.

Important safety information

Danger

- Keep the appliance and the adapter dry and away from water. Do not place or store it over or near water contained in a bathtub, washbasin, sink etc. Do not immerse it in water or any other liquid. This may affect the safety of the appliance.
- The adapter contains a transformer. Do not cut off the adapter to replace it with another plug, as this causes a hazardous situation.
- Never use the adapter if it is damaged in any way. Always have the adapter replaced with one of the original type in order to avoid a hazard.

Warning

- If you suffer from depression, consult your doctor before you start using this appliance.
- Do not use the appliance in a room where there is no other light source, as this may cause eyestrain. Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home.
- Do not look straight into the light too long, as this may be uncomfortable to your eyes.
- Do not use the appliance where its light may hinder you or other people during the performance of essential tasks such as driving or operating heavy equipment.
- Avoid pinching your fingers between the appliance and the stand while operating the stand.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Only use the appliance with the adapter supplied.
- Do not modify the appliance and its accessories.
- Stop using the appliance if it is damaged in any way. Do not look directly at uncovered LEDs, as their light is very bright. If repair is needed, consult chapter 'Guarantee and support' for information.
- Never open the appliance to prevent electric shock, finger burns or temporary black spots in the eye.

- Do not use the appliance in the presence of flammable anaesthetic mixtures with air, oxygen or nitrous oxide.

Caution

- Do not use the appliance outdoors or near heated surfaces or heat sources.
- Use the appliance in vertical position with the stand in place. Do not use it in horizontal position without the stand or cover it, as this might cause the appliance to overheat.
- Do not place heavy objects on the appliance, the adapter or the cord.
- When you unplug the appliance, grasp the adapter directly to avoid damaging the cord. Never pull on the cord to remove the adapter from the wall socket.
- If you want to hang the appliance on a wall, use two suitable hooks on either side of the stand to ensure stability while using the appliance and to prevent the appliance from falling off the wall.

Safety and compliance

- This Philips appliance complies with all applicable standards and regulations regarding exposure to electromagnetic fields.
- This is a Class IIa medical appliance. It meets the requirements of Medical Device Directive MDD 93/42/EEC and 2007/47/EC for medical appliances.
- This is not a general illumination product.

Electromagnetic compatibility (EMC)

Portable and mobile radio frequency communication equipment, such as mobile phones, cordless telephones and their base stations, walkie-talkies, and wireless home network devices (routers), can affect the Philips EnergyUp. They must therefore not be used in close proximity to the EnergyUp. If this cannot be avoided, the EnergyUp must be observed to verify normal operation. If abnormal performance (e.g. loss of functionality, light inconsistency, flicker) is observed, additional measures may be necessary, such as re-orientation of the radio frequency communication equipment or the EnergyUp.

General

The adapter is equipped with an automatic voltage selector and is suitable for mains voltages ranging from 100 to 240 Vac, 50-60 Hz.

Using the EnergyUp

When to use the EnergyLight

Knowing at what time to use the Philips EnergyUp is essential. It may mean the difference between feeling better in a few days instead of weeks and between experiencing benefits or experiencing none. Follow these guidelines to understand how light affects us and when to use the Philips EnergyUp for the best results.

Duration

Most people experience benefits if they use the appliance 20 to 30 minutes each day. It is safe to use the Philips EnergyUp longer, provided you do so at the correct time of day. You may notice some energising effects of light immediately. Other effects become noticeable after several days of regular use.

Indoor life and energy dips

If you spend a lot of time indoors with little daylight and artificial light, you can experience the energising effects of the Philips EnergyUp very quickly after you switch it on. You can also use the appliance as an extra source of light throughout the day (but not in the evening or at night) to compensate for the lack of natural daylight.
Many people experience a natural dip in the afternoon. The Philips EnergyUp can help you counteract this dip.

Winter blues

If you experience lower energy levels, an increased need for sleep, and a lower mood in the dark season compared to spring and summer, use the energy light for 20-30 minutes a day. Preferably use it in the morning to help you start the day. You may also use it later during the day, but do not use it in the last few hours before bedtime. If you do, the light could delay your sleep and make you even less energetic the next day.

Winter depression

If your seasonal mood swings are more severe and you suffer from depression, consult a therapist and only use light therapy under supervision. Your therapist may prescribe 30 minutes of treatment per day at level 1 or 2 over several weeks.

Sleep patterns

- Morning persons tend to wake up early in the morning and usually find it difficult to stay awake in the evening. If you want to get more out of your evening, avoid bright light directly after waking up and use the Philips EnergyUp in the evening close to bedtime.
- Evening persons find it difficult to get up in the morning and are full of energy in the evening. If this applies to you, you need morning light. Use the Philips EnergyUp within the first 1-2 hours after you get out of bed. Avoid bright light in the last 4 hours before bedtime. Daily use of the Philips EnergyUp in the morning may help you establish a regular sleep pattern that allows you to function better in the morning.

Note: If your desired wake-up time is less than six hours after your normal bedtime, do not use the Philips EnergyUp immediately after you wake up. This could give your body a signal that is opposite to the one intended.

Recommended times to use the Philips EnergyUp

Time to use EnergyUp >>	Morning	Lunchtime	Afternoon	Evening
Energy need ▼				
Lack of daylight indoors	+++	+++	+++	---
Morning person	---	+	++	+++
Evening person	+++	++	+	---
Afternoon energy dip	+	+++	+++	---
Winter blues	+++	+	+	---

- The more pluses (+++) there are in a column, the more suitable the time.
- --- means: do not use the appliance at this time.

Jet lag

Rapidly travelling across several time zones puts your internal body clock out of sync with the new external time. This not only causes sleeping problems, but also influences your mood and energy level. If you stay for more than a few days in the other time zone, you may want to shift your body clock to the new time zone. This will help you sleep better and be more alert and energetic when you need to. One of the best strategies to deal with jet lag is to start shifting your body clock and sleep times several days before you leave.

Travelling east

When you travel east , you have to advance your sleep time by a number of hours that equals the time zones you cross. You can shift your body clock forwards in steps of one hour a day. The number of time zones you cross determines how many days before departure you have to start using the Philips EnergyUp. Use the appliance for 30 minutes after you wake up. Avoid bright light in the evening and go to bed early. When you arrive at your destination, avoid bright light during your normal sleep period. Expose yourself to bright light at the end of this period to advance your body clock further to the local time.
Before your return flight, use the Philips EnergyUp late in the evening for a couple of days.
On the last night of the trip, try to stay up and use the appliance as late as possible after midnight.
On the day of the flight, avoid any bright light in the morning.

Travelling west

Since most people's body clocks adjust more easily to later time zones, you only have to use the Philips EnergyUp for one day before you travel across four time zones. Add an additional preparation day for each three additional time zones. You do not have to use the Philips EnergyUp for more than three days, even on longer westbound trips. Use the appliance for 30–40 minutes late in the evening. Start two or three days before you leave. Use the appliance two hours later the following nights.
When you arrive at your destination, try to stay awake until bedtime and avoid bright evening light (wear sunglasses) for the first few days. Before you travel home, avoid any bright afternoon and evening light. Use the Philips EnergyUp in the morning for a few days.

Light intensity

Use the Philips EnergyUp in addition to the normal room lighting. The Philips EnergyUp is more comfortable to use in a well-lit room. Adjust the brightness to a comfortable level. Allow a few minutes for your eyes to get used to the bright light. If the highest setting is too bright for you, start using the appliance at a lower setting. Increase the light intensity if you feel no effect after a week.

How to use the appliance

1. **Insert the small plug in the socket on the back of the appliance (Fig. 2).**

2. **Fold out the stand. To ensure the light reaches your eyes, this appliance has a stand that can be set to a variable angle.**

- If you are sitting higher or standing and the top edge of the appliance is below eye level, place the appliance in a tilted position so that its light points further upwards and reaches your eyes (Fig. 3).
- If you are sitting at a table or desk and the top edge of the appliance is above eye level, you can place the appliance in a more upright position (Fig. 4).
- You can also use the stand to hang the appliance on the wall (Fig. 5).

Note: To hang the appliance on a wall, drill two holes 100-120mm apart and insert two hooks with a diameter of 4mm (Fig. 6).

3. **Insert the adapter in a wall socket (Fig. 7)**

4. **Make sure that the appliance is positioned at arm's length (at approximately 50-75cm from your eyes) within your field of vision. The light must bathe your face (Fig. 8).**

- You can read, eat, work at the computer, watch TV or exercise while you use the appliance.
- For the best results, place the appliance at the same level as your midriff (stomach area), e.g. place it on the table at which you are sitting.
- Make sure that the surroundings of the appliance are well-lit for more visual comfort.

Note: Do not stare into the light of the appliance. It is sufficient that the bright light reaches your eyes indirectly.

5 Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 9).
- For the best result, use the highest light setting that is comfortable to your eyes.
- The next time you switch on the appliance, the light comes on at the last used setting. You can choose five settings.

6 To choose a lower setting, touch the - button briefly (Fig. 10).

7 To choose a higher setting, touch the + button briefly (Fig. 11).

8 The timer indicates the time elapsed from the moment you switch on the appliance. The first segment of the time indicator flashes during the first 10 minutes of the treatment (Fig. 12).
- After 10 minutes, the first segment lights up solid and the second segment starts flashing (Fig. 13).
- After 10 more minutes, the second segment lights up solid and the third segment starts flashing.
- This process continues, until all segments of the time indicator bar light up solid after 1 hour (Fig. 14).

Note: If you want to switch off the appliance, press the on/off button briefly.

Cleaning and storage

Never immerse the appliance in water or any other liquid, nor rinse it under the tap.

Never use scouring pads, abrasive cleaning agents or aggressive liquids such as petrol or acetone to clean the appliance.

1 Clean the appliance with a dry cloth (Fig. 15).

2 Store the appliance in a safe and dry place.

Frequently asked questions

This chapter lists the questions most frequently asked about the appliance. If you cannot find the answer to your question, visit www.philips.com/support for more frequently asked questions or contact the Consumer Care Centre in your country.

Question	Answer
I have heard that LED light can be dangerous. Can this appliance damage my eyes?	Philips EnergyUp complies with the photobiological safety standard IEC62471-1-1. According to this standard, the appliance represents no risk to healthy eyes and can be safely used.
Can I get sunburn from using this appliance?	No, sunburn is caused by UV light. The light produced by this appliance does not contain UV.
Is the Philips EnergyUp safe to use around children and pets?	The light is safe to be used around children and pets. However, do not let children play with the appliance.
Can I use the Philips EnergyUp when I am pregnant?	Yes, there are no known side effect from using the Philips EnergyUp during pregnancy.
Do I have to take off my glasses when I use the appliance?	No, you can use the appliance with your glasses on. Do not wear tinted glasses or sunglasses when you use the appliance, as these glasses reduce its effectiveness.

Question	Answer
How often do I have to use the EnergyUp?	Use the Philips EnergyUp every day at the right time to achieve the result you want. For more information on the duration of a session, read chapter 'Using the EnergyUp'. Except when you try to adjust your sleep time, we advise you to use the EnergyUp at the same time every day. It is usually sufficient to use it 20 to 30 minutes a day. It is absolutely safe to use it longer, if you want to.
When do I start to notice improvement from using the Philips EnergyUp?	You may start to feel the energising effect any time between first use and 1 to 2 weeks of daily use.
Do I have to sit close to the appliance to notice its effect?	No, we advise you to place the appliance at arm's length. If you use the appliance at a distance of 50-75cm, you can expect the full benefit of its bright light.
Is it harmful to sit in front of a switched-on EnergyUp for a long time?	No, the Philips EnergyUp is absolutely safe, also when you use it throughout the day. However, avoid using the light in the last 4 hours before you go to bed, as the energising effect of the light may interfere with your sleep.
Can the lamp of the EnergyUp be replaced?	No, the Philips EnergyUp has a durable LED lamp that lasts many years.

Ordering accessories

To buy accessories or spare parts, visit **www.shop.philips.com/service** or go to your Philips dealer. You can also contact the Philips Consumer Care Centre in your country (see the worldwide guarantee leaflet for contact details).

Accessories

The following accessories are available:
- adapter HF24 EU: service code 4222.036.2479.1
- adapter HF24 UK: service code 4222.036.2480.1

Guarantee and support

If you need information or support, please visit the Philips website at **www.philips.com/support** or read the separate worldwide guarantee leaflet.

Recycling

- This symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU. Inform yourself about the local separate collection system for electrical and electronic products. Follow local rules and never dispose of the product with normal household waste. Correct disposal of old products helps prevent negative consequences for the environment and human health (Fig. 16).

Specifications

Model	HF3419
Electrical	
Rated input voltage adapter	100-240 VAC
Rated input frequency adapter	50-60 Hz
No-load power adapter	<0.1 W
Rated output voltage adapter	24 Vdc
Rated output power adapter	24 W
Standby power appliance	<0.25 W
Classifications	
- Medical device classification	IIa
- Insulation class adapter	II
- Ingress of an object and water	IP31
- Mode of operation	Continuous
Operating conditions	
Temperature	from 5°C to +35°C
Relative humidity	from 15% to 90% (no condensation)
Storage conditions	
Temperature	from -20°C to +50°C
Relative humidity	from 15% to 90% (no condensation)
Physical characteristics	
Dimensions	38 x 30 x 4cm
Weight	2kg
Colour temperature	4000-5000K
Colour rendering index	>70
Nominal output at 17.5 (50) cm (100% intensity)	29 (8) W/m^2; 10.000 (2750) Lux
Maximum output at 17.5 cm	34.8 W/m^2; 12.000 lux
Variation in treatment area at 17.5 cm	+/- 4%
Expected service life	
Expected service life	7 years

Symbol key

The following symbols may appear on the appliance:

Symbol	Description
	Consult the user manual supplied
	DC power
	DC jack polarity
	Indoor use only
IP51	Degree of protection against liquid and particles.
HF3419	Model number
KEMA KEUR	KEMA approval logo
CE 0344	CE stands for European Declaration of Conformity. The code 0344 indicates that the notified body is DEKRA.
	Compliant with the Waste Electrical and Electronic Equipment/Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (WEEE) recycling directives.
PHILIPS	Philips Shield
	Manufactured for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Netherlands. Fax: +31 (0)512594316
	Date code and serial number of this appliance
	On/off button
	Decreasing light intensity button
	Increasing light intensity button

Introduktion

Tillykke med dit køb, og velkommen til Philips! For at få fuldt udbytte af den support, Philips tilbyder, skal du registrere dit produkt på **www.philips.com/welcome**.

Læs denne brugervejledning omhyggeligt igennem, før du bruger dette energilys fra Philips.

Beregnet anvendelse

Philips EnergyUp skal få folk til at føle sig mere energiske, tilpasse deres døgnrytme og lindre eventuel vintertræthed. Dette apparats medicinske anvendelsesformål er at behandle vinterdepression eller SAD (sæsonmæssige affektive lidelser). Behandling af SAD skal altid foregå under lægetilsyn.

Lys - et naturligt energitilskud

Nutidens travle, moderne livsstil kræver optimal ydeevne dagen lang. Selv de stærkeste personer lider af mangel på energi, særligt når de fratages det naturlige dagslys, f.eks. på et kontor om vinteren. Dagslys er vigtigt for vores velbefindende, så vi kan holde os i form og føle os fulde af energi hele dagen – på samme måde som sund ernæring og regelmæssig motion. Philips EnergyUp efterligner dagslysets naturlige, energiskabende kraft på en klar solskinsdag. Den stimulerer specielle receptorer i øjnene og udløser kroppens naturlige reaktion på sollys. Dette hjælper dig med at bekæmpe manglen på energi og føle dig mere energisk, aktiv og vågen og med at forbedre dit humør.

Døgnrytmer og søvnmønstre

Menneskets krop bruger lysets signaler, f.eks. dem, der udsendes af solen, til at igangsætte bestemte, indre funktioner. Korrekt timede rytmer regulerer energi, stemning, søvn, appetit og fordøjelse. Disse daglige, indre cyklusser, også kaldet døgnrytmer, falder nogle gange uden for synkroniseringen med naturen, og det kan få indflydelse på vores velbefindende. Naturens signaler styrer ikke længere vores moderne livsstil. Vores dag starter ikke længere ved solopgang og slutter ved solnedgang, arbejdsdagene bliver længere, og mange arbejder på skiftehold. Desuden foregår vores aktiviteter ofte langt ud på natten. Mange har tendens til at få for lidt søvn i løbet af ugen, og det mindsker deres energiniveau om dagen. Hvis Philips EnergyUp anvendes på det rigtige tidspunkt af dagen, kan den hjælpe dig med at oprette og forstærke dine regelmæssige søvnmønstre.

Lys via øjnene

Undersøgelser viser, at stærkt lys via øjnene påvirker reguleringen af vores energiniveau, humør og søvn/vågen-cyklus. Indendørsarealer leverer generelt ikke nok lysintensitet. Dette apparat hjælper dig til at være på toppen ved at levere intens belysning af høj kvalitet, når og hvor det passer dig.

Vintertræthed

Mangel på lys i de mørkere vintermåneder får mange til at opleve et mærkbart fald i energiniveauet og nedtrykthed, når efteråret sætter ind. Disse symptomer, også kendt som “vintertræthed”, får dig muligvis til at føle dig nedtrykt, ugidelig og træt i flere uger eller måske måneder. Dette har indflydelse på din personlige ydeevne og dit humør. Terapi med stærkt lys er en virkningsfuld metode til at bekæmpe disse symptomer på vintertræthed. Den forsyner kroppen med sommerens vitalitet gennem de mørke vintermåneder.

Generel beskrivelse (fig. 1)

1 Lyspanel
2 Lille strømstik
3 Tidsindikatorbjælke
4 On/off-knap
5 Intensitet plus-/minusknapper
6 Adapter HF24
7 Lille stik

Vigtigt

Læs denne brugervejledning omhyggeligt igennem, og følg altid behandlingsanvisningerne.

Kontraindikationer

Følgende betingelser kan være i modstrid med brugen af dette apparat:
- Manisk depression
- Nylig øjenoperation eller en diagnosticeret øjenlidelse, på grund af hvilken lægen har rådet dig til at undgå stærkt lys
- Indtagelse af medicin, der øger lysfølsomheden (f.eks. visse antidepressive midler, psykofarmaka eller malariapiller)

Hvis nogen af de ovenstående betingelser gælder for dig, skal du altid spørge din læge, inden du bruger apparatet.

Eventuelle reaktioner

Mulige bivirkninger ved lyset fra dette apparat er relativt milde og af forbigående karakter. De kan omfatte:
- Hovedpine
- Belastning af øjnene
- Kvalme

Forholdsregler for at undgå, minimere eller mindske disse bivirkninger:
- Brug altid apparatet i et godt oplyst rum.
- Reducer lysintensiteten, hvis disse reaktioner forekommer.
- Stop med at bruge apparatet i et par dage for at få reaktionerne til at forsvinde, og prøv derefter igen.

Vigtige sikkerhedsoplysninger

Fare

- Hold apparatet og adapteren tørre og væk fra vand. Undlad at anbringe eller opbevare det over eller i nærheden af vand i badekar, håndvask el. lign. Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller andre væsker. Det kan have indflydelse på apparatets sikkerhed.
- Adapteren indeholder en transformer. Adapteren må ikke klippes af og udskiftes med et andet stik, da dette vil forårsage en farlig situation.
- Adapteren må ikke bruges, hvis den på nogen måde er beskadiget. Udskift altid adapteren med en original type for at undgå enhver risiko.

Advarsel

- Hvis du lider af depressioner, skal du spørge din læge til råds, før du begynder at bruge apparat.
- Brug ikke apparatet i et rum, der ikke har andre lyskilder, da dette kan genere øjnene. Brug lyset fra apparatet som et supplement til det normale lys i dit hjem (sollys og elektrisk lys).
- Kig ikke direkte på lyset for lang tid ad gangen, da det kan medføre ubehag for øjnene.
- Brug ikke apparatet, hvis lyset fra det kan være i vejen for din egen eller andres evne til at udføre vigtige opgaver som f.eks. kørsel eller betjening af tungt udstyr.
- Undgå at få fingrene i klemme mellem apparatet og stativet under betjening af stativet.
- Dette apparat er ikke beregnet til at blive brugt af personer (herunder børn) med nedsatte fysiske og mentale evner, nedsat følesans eller manglende erfaring og viden, medmindre de er blevet vejledt eller instrueret i apparatets anvendelse af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Apparatet bør holdes uden for børns rækkevidde for at sikre, at de ikke kan komme til at lege med det.
- Brug kun apparatet med den medfølgende adapter.
- Lav ikke om på apparatet og dets tilbehør.
- Hold op med at bruge apparatet, hvis det på nogen måde bliver beskadiget. Se ikke direkte ind i lysdioder, der ikke er tildækket, da lyset fra dem er meget stærkt. Se afsnittet "Reklamationsret og service", hvis reparation skulle være nødvendig.

- Åbn aldrig apparatet. Således undgår du elektrisk stød, forbrænding på fingrene eller midlertidige sorte pletter i øjet.
- Brug ikke apparatet i nærheden af brandbare bedøvelsesmidler med luft, ilt eller kvælstofilter.

Forsigtig

- Apparatet må ikke bruges udendørs eller tæt på varme flader.
- Brug apparatet i lodret position med stativet placeret korrekt. Må ikke bruges i vandret position uden stativet eller tildækkes, da det kan forårsage overophedning af apparatet.
- Der må ikke anbringes tunge genstande på apparatet, adapteren eller ledningen.
- Når du tager stikket ud af stikkontakten, skal du tage fat direkte i adapteren for at undgå at beskadige ledningen. Træk aldrig i ledningen for at tage adapteren ud af stikkontakten.
- Hvis du vil hænge apparatet op på en væg, skal du bruge to passende kroge på begge sider af stativet for at sikre, at apparatet står stabilt under brug, og for at forhindre, at apparatet falder ned fra væggen.

Sikkerhed og overensstemmelse

- Dette Philips-apparat overholder alle branchens gældende standarder og regler angående eksponering for elektromagnetiske felter.
- Dette er et medicinsk apparat i klasse IIa. Det opfylder kravene i bestemmelsen MDD 93/42/EU og 2007/47/EF for medicinsk udstyr.
- Dette produkt er ikke beregnet til at give generel belysning.

Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Bærbart og mobilt radiofrekvenskommunikationsudstyr, som f.eks. mobiltelefoner, trådløse telefoner og deres basestationer, walkie-talkier og trådløse hjemmenetværksenheder (routere), kan påvirke Philips EnergyUp. De bør derfor ikke anvendes i nærheden af EnergyUp. Hvis dette ikke kan undgås, skal EnergyUp observeres for at bekræfte normal drift. Hvis der observeres unormal funktion (f.eks. tab af funktionalitet, ujævn belysning, flimmer), kan yderligere foranstaltninger være nødvendige, f.eks. omlægning af radiofrekvenskommunikationsudstyret eller EnergyUp.

Generelt

Adapteren er udstyret med automatisk spændingstilpasning til strømspændinger mellem 100 og 240 V AC (50-60 Hz).

Brug af EnergyUp

Hvornår bør man bruge EnergyLight?

Det er vigtigt at vide, på hvilket tidspunkt man skal bruge Philips EnergyUp. Det kan udgøre forskellen mellem at være bedre tilpas nogle få dage i stedet for nogle uger og mellem at opleve positive virkninger eller slet ikke at opnå nogen virkning. Følg disse anvisninger for at forstå, hvordan lys påvirker os, og hvornår man skal bruge Philips EnergyUp for at opnå de bedste resultater.

Varighed

Mange oplever positive virkninger, hvis de bruger apparatet 20 til 30 minutter hver dag. Det er sikkert at anvende Philips EnergyUp i længere tid, forudsat at du gør det på det rigtige tidspunkt på dagen. Du vil måske opleve nogle energigivende virkninger ved lyset med det samme. Andre virkninger bliver først mærkbare efter flere dages regelmæssig brug.

Livet indenfor og mangel på energi

Hvis du bruger en masse tid indendørs med lidt dagslys og kunstigt lys, kan du opleve den energigivende effekt ved Philips EnergyUp meget hurtigt, efter at du tænder den. Du kan også bruge apparatet som en ekstra lyskilde i løbet af dagen (men ikke om aftenen eller om natten) for at kompensere for det manglende, naturlige dagslys.
Mange oplever et naturligt dyk om eftermiddagen. Philips EnergyUp kan hjælpe dig med at modvirke dette dyk.

Vintertræthed

Hvis du oplever at have et lavere energiniveau, et øget behov for søvn og et dårligere humør i den mørke tid sammenlignet med forår og sommer, kan du bruge energilyset i 20-30 minutter om dagen. Det anbefales at bruge den om morgenen som en hjælp til at begynde dagen. Du kan også bruge den senere på dagen, men brug den ikke de sidste par timer, før du går i seng. Hvis du gør det, vil lyset kunne udsætte din søvn og således give dig mindre energi dagen efter.

Vinterdepression

Hvis dine årstidsbestemte stemningsudsving er kraftigere, og du lider af depression, skal du konsultere en terapeut og kun bruge lysterapi under vejledning. Din terapeut kan muligvis ordinere 30 minutters behandling pr. dag ved niveau 1 eller 2 over en periode på flere uger.

Søvnmønstre

- Morgenmennesker har tendens til at vågne tidligt om morgenen og har normalt vanskeligt ved at holde sig vågne om aftenen. Hvis du vil have mere ud af din aften, skal du undgå stærkt lys, lige efter du vågner, og bruge Philips EnergyUp om aftenen, lige inden du går i seng.
- Aftenmennesker har svært ved at komme op om morgenen og er fulde af energi om aftenen. Hvis dette gælder for dig, har du brug for morgenlys. Brug Philips EnergyUp i de første 1-2 timer, efter du er stået op. Undgå stærkt lys i de sidste 4 timer, inden du går i seng. Daglig brug af Philips EnergyUp om morgenen kan hjælpe dig med at få et regelmæssigt søvnmønster, der giver dig mulighed for at fungere bedre om morgenen.

Bemærk: Hvis din ønskede opvågningstid er mindre end seks timer efter din normale sengetid, må du ikke bruge Philips EnergyUp umiddelbart efter, du er vågnet. Det kan give kroppen et signal, der har den modsatte effekt af det forventede.

Anbefalet antal gange med brug af Philips EnergyUp

Tidspunkt for brug af EnergyUp >>	Morgen	Middag	Eftermiddag	Aften
Energibehov ▼				
Manglende dagslys indendørs	+++	+++	+++	---
Morgenmenneske	---	+	++	+++
Aftenmenneske	+++	++	+	---
Manglende energi om eftermiddagen	+	+++	+++	---
Vintertræthed	+++	+	+	---

- Jo flere plusser (+++) der findes i en kolonne, jo mere passende er tiden.
- --- betyder: Brug ikke apparatet på dette tidspunkt.

Jetlag

Hurtige rejser på tværs af flere tidszoner sætter kroppens indre ur ud af balance med de nye omgivelsers tid. Det kan ikke bare forårsage søvnproblemer, men også påvirke humøret og energien. Hvis du skal blive i den anden tidszone i flere dage, ønsker du måske at stille din krops indre ur efter den nye tidszone. Det kan hjælpe dig med at sove bedre og være mere oplagt og energisk, når du har brug for det. En af de bedste metoder til håndtering af jetlag er at begynde at ændre indstillingen af kroppens indre ur og dine sovetider flere dage før afrejsen.

Rejser østpå

Når du rejser østpå , skal du gå så mange timer tidligere i seng, så det svarer til det antal tidszoner, du krydser. Du kan stille kroppens indre ur frem i intervaller af én time om dagen. Antallet af tidszoner, du krydser, bestemmer hvor mange dage inden afgang du er nødt til at starte med at bruge Philips EnergyUp. Brug apparatet i 30 minutter, efter du vågner op. Undgå stærkt lys om aftenen, og gå tidligt i seng. Når du ankommer til din destination, skal du undgå stærkt lys i din normale søvnperiode. Udsæt dig selv for stærkt lys i slutningen af denne periode, så du vender kroppens indre ur endnu mere til den lokale tid.
Før hjemrejsen skal du bruge Philips EnergyUp sent om aftenen i et par dage. På rejsens sidste nat kan du forsøge at blive oppe og bruge apparatet så sent som muligt efter midnat. På afrejsedagen skal du undgå stærkt lys om morgenen.

Rejser vestpå

Da de fleste menneskers indre kropsur er bedre til at tilpasse sig senere tidszoner, behøver du kun at bruge Philips EnergyUp i én dag, før du rejser på tværs af fire tidszoner. Tilføj en ekstra forberedelsesdag for hver yderligere tre tidszoner. Du behøver ikke at bruge Philips EnergyUp i mere end tre dage, selv på længere rejser vestpå. Brug apparatet i 30–40 minutter sent om aftenen. Start to eller tre dage, før du tager afsted. Brug apparatet to timer senere de følgende nætter.
Når du ankommer til din destination, skal du forsøge at holde dig vågen, indtil du går i seng, og undgå stærkt aftenlys (brug solbriller) i de første par dage. Før du rejser hjem, skal du undgå stærkt eftermiddags- eller aftenlys. Brug Philips EnergyUp om morgenen i et par dage.

Lysintensitet

Brug Philips EnergyUp som supplement til den normale stuebelysning. Philips EnergyUp er mere behageligt at bruge i et godt oplyst rum. Reguler lysstyrken til et behageligt niveau. Giv øjnene et par minutter til at vænne sig til det stærke lys. Hvis den højeste indstilling er for lys for dig, bør du begynde brugen af apparatet ved en lavere indstilling. Øg lysintensiteten, hvis du ikke mærker nogen effekt efter en uge.

Sådan bruger du apparatet

1 **Sæt det lille stik ind i stikket på apparatets bagside (fig. 2).**

2 **Fold stativet ud. For at sikre, at lyset når dine øjne, har dette apparat et stativ, som kan indstilles til en fleksibel vinkel.**

- Hvis du sidder højere oppe eller står op, og den øverste kant af apparatet er under øjenhøjde, skal apparatet vippes bagover, så dets lys peger længere opad og når dine øjne (fig. 3).
- Hvis du sidder ved et bord eller lignende, og den øverste kant af apparatet er over øjenhøjde, kan du anbringe apparatet i en mere opretstående position (fig. 4).
- Du kan også bruge stativet til at hænge apparatet op på væggen (fig. 5).

Bemærk: Du kan hænge apparatet op på væggen ved at bore to huller 100-120 mm fra hinanden og isætte to kroge med en diameter på 4 mm (fig. 6).

3 **Sæt adapteren i en stikkontakt (fig. 7).**

4 **Kontroller, at apparatet er en armslængde væk (cirka 50-75 cm fra dine øjne) og inden for dit synsfelt. Ansigtet skal være badet i lys fra siden (fig. 8).**

- Du kan læse, spise, bruge computer, se TV eller træne, mens du bruger apparatet.
- Du opnår det bedste resultat ved at anbringe apparatet i højde med mellemgulvet (maveområdet), f.eks. på det bord, du sidder ved.
- Sørg for, at apparatets omgivelser er godt oplyst, så de ser mere behagelige ud.

Bemærk: Undlad at se ind i lyset fra apparatet. Det er tilstrækkeligt, at det stærke lys når dine øjne indirekte.

5 Tryk kortvarigt på on/off-knappen for at tænde for apparatet (fig. 9).
- For at opnå det bedste resultat skal du anvende den højeste lysindstilling, som er behagelig for øjnene.
- Næste gang, du tænder for apparatet, tænder lyset ved den sidst anvendte indstilling. Du kan vælge fem indstillinger.

6 Tryk kortvarigt på - tasten for at vælge en lavere indstilling (fig. 10).

7 Tryk kortvarigt på + tasten for at vælge en højere indstilling (fig. 11).

8 Timeren angiver den forløbne tid fra det øjeblik, du tænder for apparatet. Tidsindikatorens første segment blinker i løbet af de første 10 minutter af behandlingen (fig. 12).
- Efter 10 minutter lyser det første segment konstant, og det andet segment begynder at blinke (fig. 13).
- Efter yderligere 10 minutter lyser det andet segment konstant, og det tredje segment begynder at blinke.
- Processen fortsætter, indtil alle segmenter på tidsindikatorbjælken lyser konstant efter 1 time (fig. 14).

Bemærk: Hvis du vil slukke for apparatet, skal du trykke på tænd/sluk-knappen.

Rengøring og opbevaring

Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller andre væsker eller skylles under vandhanen.

Brug aldrig skuresvampe eller skrappe rengøringsmidler så som benzin, acetone eller lignende til rengøring af apparatet.

1 Tør apparatet med en tør klud (fig. 15).

2 Opbevar apparatet et sikkert og tørt sted.

Ofte stillede spørgsmål

Dette kapitel indeholder de mest almindeligt forekommende spørgsmål om apparatet. Hvis du ikke kan finde svar på dit spørgsmål, kan du gå ind på www.philips.com/support og se ofte stillede spørgsmål eller kontakte det lokale Philips Kundecenter.

Spørgsmål	Svar
Jeg har hørt, at LED-lys kan være farligt. Kan apparatet skade mine øjne?	Philips EnergyUp overholder den fotobiologiske sikkerhedsstandard IEC62471-1-1. I overensstemmelse med denne standard udgør apparatet ingen risiko for sunde øjne og kan bruges uden risiko.
Kan jeg blive solskoldet ved at bruge apparatet?	Nej, solskoldning skyldes UV-lys. Lyset, der produceres af dette apparat, indeholder ikke UV.
Er Philips EnergyUp sikker at anvende i nærheden af børn og kæledyr?	Lyset kan bruges sikkert i nærheden af børn og kæledyr. Du må dog ikke lade børn lege med apparatet.
Kan jeg bruge Philips EnergyUp, når jeg er gravid?	Ja, der er ingen kendte bivirkninger ved at bruge Philips EnergyUp under graviditet.
Skal jeg tage mine briller af, når jeg bruger apparatet?	Nej, du kan bruge apparatet med brillerne på. Undlad at bruge tonede brilleglas eller solbriller, når du bruger apparatet, da brilleglassene reducerer virkningen.

Spørgsmål	Svar
Hvor ofte skal jeg bruge EnergyUp?	Brug Philips EnergyUp hver dag på det rigtige tidspunkt for at opnå det ønskede resultat. Du kan finde flere oplysninger om varigheden af en behandling ved at læse afsnittet "Brug af EnergyUp". Vi anbefaler, at du bruger EnergyUp på samme tidspunkt hver dag, undtagen når du forsøger at regulere sovetiden. Det er normalt tilstrækkeligt at bruge den 20 til 30 minutter om dagen. Det er absolut sikkert at anvende det i længere tid, hvis du vil.
Hvornår begynder jeg at mærke en bedring ved brugen af Philips EnergyUp?	Du vil muligvis begynde at mærke en energigivende effekt mellem første gang og 1 til 2 ugers daglig brug.
Skal jeg sidde i nærheden af apparatet for at opleve dens virkning?	Nej, vi anbefaler, at du anbringer apparatet i en afstand, der svarer til en armslængde. Hvis du bruger apparatet i en afstand på 50-75 cm, kan du forvente fuldt udbytte af dets stærke lys.
Er det skadeligt at sidde foran en tændt EnergyUp i længere tid?	Nej, Philips EnergyUp er absolut sikker, også når du bruger den hele dagen. Undgå dog brug af lyset i de sidste 4 timer, inden du går i seng, da den energigivende effekt af lyset kan forstyrre din søvn.
Kan pæren i EnergyUp udskiftes?	Nej, Philips EnergyUp har en holdbar LED-pære, der holder i mange år.

Bestilling af tilbehør

For at købe tilbehør eller reservedele kan du besøge **www.shop.philips.com/service** eller gå til din Philips-forhandler. Du kan også kontakte det lokale Philips Kundecenter i dit land (se folderen "World-Wide Guarantee" for at få kontaktoplysninger).

Tilbehør

Der findes følgende tilbehør:
- adapter HF24 EU: typenr. 4222.036.2479.1
- adapter HF24 UK: typenr. 4222.036.2480.1

Reklamationsret og support

Hvis du brug for hjælp eller support, bedes du besøge Philips' websted på **www.philips.com/support** eller læse i folderen "World-Wide Guarantee".

Genanvendelse

- Dette symbol på et produkt betyder, at produktet er omfattet af EU-direktivet 2012/19/EU. Hold dig orienteret om systemet for særskilt indsamling af elektriske og elektroniske produkter. Følg lokale regler, og bortskaf aldrig produktet sammen med almindeligt husholdningsaffald. Korrekt bortskaffelse af udtjente produkter er med til at forhindre negativ påvirkning af miljøet og menneskers helbred (fig. 16).

Specifikationer

Model	HF3419
Elektrisk	
Nominel indgangsspænding – adapter	100-240 V AC
Nominel indgangsfrekvens – adapter	50-60 Hz
Ubelastet effekt – adapter	< 0,1 W
Nominel udgangsspænding – adapter	24 V DC
Nominel udgangsstrømstyrke – adapter	24 W
Strømforbrug i standby – apparat	<0,25 W
Klassificeringer	
- Klassificering som medicinsk udstyr	IIa
- Isoleringsklasse, adapter	II
- Indtrængen af en genstand og vand	IP31
Driftsmåde	Kontinuerlig
Driftsforhold	
Temperatur	fra 5 °C til +35°C
Relativ fugtighed	fra 15 % til 90 % (ingen kondensation)
Opbevaringsbetingelser	
Temperatur	fra -20°C til +50°C
Relativ fugtighed	fra 15 % til 90 % (ingen kondensation)
Fysiske egenskaber	
Dimensioner	38 x 30 x 4 cm
Vægt	2 kg
Farvetemperatur	4000-5000K
Farvegengivelsesindeks	>70
Nominel strømstyrke ved 17,5 (50) cm (100 % intensitet)	29 (8) W/m^2; 10.000 (2750) Lux
Maks. strømstyrke ved 17,5 cm	34,8 W/m^2; 12.000 lux
Variation i behandlingsområdet ved 17,5 cm	+/- 4 %
Forventet levetid	
Forventet levetid	7 år

Symboltast

Følgende symboler kan forekomme på apparatet:

Symbol	Beskrivelse
	Se den medfølgende brugervejledning
	Jævnstrøm (DC)
	Polaritet for DC-stik
	Kun til indendørs brug
IP51	Beskyttelsesgrad mod væske og partikler.
HF3419	Modelnummer
KEMA KEUR	KEMA-godkendelseslogo
CE 0344	CE står for europæisk overensstemmelseserklæring. Koden 0344 angiver, at den anmeldte genstand er DEKRA.
	Overholder WEEE-direktivet vedrørende genbrug af affald fra elektronisk og elektrisk udstyr og direktiv om restriktion af brugen af bestemte farlige stoffer i elektrisk og elektronisk udstyr.
PHILIPS	Philips-skjold
	Produceret for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Holland. Fax: +31 (0)512594316
	Apparatets datokode og serienummer
	On/off-knap
	Knap til at mindske lysintensiteten
	Knap til at øge lysintensiteten

Einführung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf und willkommen bei Philips! Um das Kundendienstangebot von Philips vollständig nutzen zu können, registrieren Sie Ihr Produkt bitte unter **www.philips.com/welcome**.

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig, bevor Sie dieses Philips EnergyLight verwenden.

Verwendungszweck

Philips EnergyUp trägt dazu bei, dass sich der Mensch voller Energie fühlt. Zudem hilft es bei der Regulierung des Biorhythmus und bei Energieverlust in der dunklen Jahreszeit. Der medizinische Verwendungszweck liegt in der Bekämpfung von Winterdepressionen. Diese Behandlung sollte nur unter medizinischer Aufsicht stattfinden.

Licht – eine natürliche Energiequelle

Der eifrige, moderne Lebensstil verlangt den ganzen Tag Höchstleistungen. Selbst die stärksten Personen erleben Energietiefs, insbesondere wenn sie nicht über ausreichend Tageslicht verfügen, wie z. B. in einem Büro im Winter. Tageslicht ist extrem wichtig für das Wohlbefinden, die Fitness und um den ganzen Tag über voller Energie zu sein – genau wie eine gesunde Ernährung und regelmäßiger Sport. Philips EnergyUp ahmt das natürliche Tageslicht an einem hellen, sonnigen Tag nach. Es regt spezielle Rezeptoren im Auge an, die natürliche Reaktion des Körpers auf Sonnenlicht zu starten. So können Sie Energietiefs bekämpfen, sich energiegeladener, aktiver und aufmerksamer fühlen und Ihre Stimmung verbessern.

Biorhythmus und Schlafrhythmus

Der menschliche Körper orientiert sich an Licht, hauptsächlich am Licht der Sonne, um bestimmte innere Funktionen einer Regelmäßigkeit zu unterwerfen. Ein richtig zeitlich abgestimmter Takt reguliert die Stimmung, den Schlaf, die Energie, den Appetit und die Verdauung. Diese täglichen Zyklen werden als zirkadianer oder Biorhythmus bezeichnet – aber manchmal wird der natürliche Rhythmus gestört, was Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben kann. Unser Tag beginnt nicht mehr mit dem Sonnenaufgang und endet nicht mehr mit dem Sonnenuntergang – unsere Arbeitstage werden immer länger, und viele Menschen arbeiten in Schichten. Darüber sind wir oft bis spät in die Nacht aktiv. Viele Menschen bekommen unter der Woche zu wenig Schlaf, weswegen Sie tagsüber nur wenig Energie haben. Mit Philips EnergyUp können Sie zur richtigen Tageszeit natürliche Schlafrhythmen wiederherstellen und verstärken.

Licht über Augen

Forschungen zeigen, dass helles Licht über die Augen sich auf die Regulierung unserer Energie, Stimmung und die Schlaf- und Wachphasen auswirkt. Üblicherweise ist die Lichtintensität in Innenräumen nicht hoch genug. Dieses Gerät hilft Ihnen dabei, Höchstleistungen zu vollbringen, indem es hochwertiges Licht abgibt, wo und wann Sie es benötigen.

Winterblues

Durch den Lichtmangel während der dunkleren Wintermonate erleben viele Menschen einen spürbaren Energieverlust und ihre Stimmung verschlechtert sich mit dem Einsetzen des Herbsts. Diese Symptome, die als “Winterblues” bezeichnet werden, können dazu führen, dass Sie sich über Wochen oder sogar Monate schlecht, antriebslos und müde fühlen. Dies hat Auswirkungen auf die persönliche Leistung und Stimmung. Die Therapie mit hellem Licht ist eine erfolgreiche Methode zur Bekämpfung dieser Symptome für den Winterblues. Dabei wird der Körper in der dunklen Jahreszeit mit der Vitalität des Sommers versorgt.

Allgemeine Beschreibung (Abb. 1)

1 Lichtpanel
2 Buchse für Gerätestecker
3 Zeitleiste
4 Ein-/Ausschalter
5 Tasten zum Erhöhen und Verringern der Intensität
6 Adapter HF24
7 Gerätestecker

Wichtig

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, und halten Sie sich stets an die Anwendungsanweisungen.

Gegenanzeigen

Die folgenden Beschwerden sind möglicherweise Kontraindikationen für die Nutzung dieses Geräts:
- Manisch-depressive Erkrankung
- Kurz zurückliegende Augenoperation oder diagnostizierte Augenerkrankung, bei der Ihr Arzt Ihnen dazu geraten hat, helles Licht zu vermeiden
- Verwendung lichtsensibilisierender Medikamente (z. B. bestimmte Antidepressiva und andere Psychopharmaka oder Malaria-Tabletten)

Wenn eine der oben genannten Bedingungen auf Sie zutrifft, befragen Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.

Mögliche Nebenwirkungen

Die möglichen Nebenwirkungen durch das Licht von diesem Gerät sind relativ schwach und nur vorübergehend. Dazu gehören:
- Kopfschmerzen
- Augenschmerzen
- Übelkeit

Maßnahmen zur Vermeidung, Minimierung oder Linderung dieser Nebenwirkungen:
- Verwenden Sie das Gerät stets in einem gut beleuchteten Raum.
- Verringern Sie die Lichtintensität, wenn diese Reaktionen auftreten.
- Sehen Sie ein paar Tage von der Verwendung des Geräts ab, damit die Reaktionen abklingen, und versuchen Sie es dann erneut.

Wichtige Sicherheitshinweise

Gefahr

- Halten Sie das Gerät und den Adapter von Wasser fern. Stellen Sie es nicht über oder in unmittelbarer Nähe einer mit Wasser gefüllten Badewanne oder einem Waschbecken ab. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten, da dies zu Schäden führen könnte.
- Der Adapter enthält einen Transformator. Ersetzen Sie den Adapter keinesfalls durch einen anderen Stecker, da dies eine Gefährdungssituation darstellt.
- Verwenden Sie den Adapter unter keinen Umständen, wenn er in irgendeiner Weise beschädigt ist. Ersetzen Sie einen defekten Adapter stets durch ein Original-Ersatzteil, um Gefährdungen zu vermeiden.

Warnung

- Wenn Sie an Depressionen leiden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie dieses Gerät verwenden.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht in Räumen, die durch keine andere Lichtquelle beleuchtet werden, da dies zu Augenschäden führen kann. Verwenden Sie das Licht des Geräts zusätzlich zu normalem Licht (Sonnenlicht, elektrisches Licht) in Ihrem Zuhause.

- Blicken Sie nicht zu lange direkt in das Licht, da dies unangenehm für die Augen sein kann.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Licht Sie oder andere Personen bei der Ausübung wichtiger Tätigkeiten wie dem Autofahren oder dem Bedienen schwerer Geräte hindert.
- Geben Sie Acht, dass Sie Ihre Finger nicht zwischen dem Gerät und dem Standfuß einklemmen, wenn Sie den Standfuß verwenden.
- Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Verwenden Sie das Gerät nur mit dem mitgelieferten Adapter.
- Nehmen Sie keine Änderungen an dem Gerät und dessen Zubehör vor.
- Verwenden Sie das Gerät nicht mehr, wenn es auf irgendeine Weise beschädigt ist. Blicken Sie nicht direkt in die offenen LEDs, da deren Licht sehr hell ist. Wenn Reparaturen erforderlich sind, lesen Sie das Kapitel "Garantie und Support", um weitere Informationen zu erhalten.
- Öffnen Sie das Gerät niemals, um Stromschläge, Verbrennungen an den Fingern oder temporäre schwarze Flecken im Auge zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe leicht entflammbarer, anästhetischen Mischungen aus Luft, Sauerstoff oder Stickstoffoxid.

Achtung

- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von beheizten Oberflächen oder Wärmequellen.
- Stellen Sie das Gerät in senkrechter Position mit ausgeklapptem Ständer auf. Verwenden Sie es nicht horizontal ohne ausgeklappten Ständer und verdecken Sie es nicht, da dies zu einer Überhitzung des Geräts führen könnte.
- Legen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät, den Adapter und das Kabel.
- Wenn Sie den Netzstecker aus der Steckdose ziehen, umgreifen Sie den Adapter direkt, um Schaden am Kabel zu vermeiden. Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Adapter aus der Steckdose zu ziehen.
- Wenn Sie das Gerät an eine Wand hängen möchten, verwenden Sie zwei geeignete Haken an beiden Seiten des Standfußes, um dafür zu sorgen, dass das Gerät während der Verwendung stabilen Halt hat und nicht herunterfällt.

Sicherheit und Kompatibilität

- Dieses Philips Gerät erfüllt sämtliche Normen und Regelungen bezüglich der Exposition in elektromagnetischen Feldern.
- Es handelt sich hierbei um ein medizinisches Gerät der Klasse IIa. Es erfüllt die Anforderungen der Richtlinie MDD93/42/EEC und 2007/47/EEC für medizinische Geräte.
- Dies ist kein allgemeines Beleuchtungsprodukt.

Elektromagnetische Vereinbarkeit (EMV)

Tragbare und mobile Hochfrequenz-Kommunikationsgeräte, wie zum Beispiel Mobiltelefone, schnurlose Telefone und die dazugehörigen Basisstationen sowie Walkie-Talkies und kabellose Heimnetzwerk-Geräte (Router), können Philips EnergyUp beeinträchtigen. Sie dürfen daher nicht in unmittelbarer Nähe zu EnergyUp verwendet werden. Wenn dies nicht zu vermeiden ist, muss EnergyUp beobachtet werden, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten. Wenn Sie eine ungewöhnliche Leistung (z. B. Verlust der Funktionalität, Lichtunstimmigkeit, Flimmern) beobachten, sind zusätzliche Maßnahmen erforderlich, wie eine Neuausrichtung der Hochfrequenz-Kommunikationsgeräte oder von EnergyUp.

Allgemeines

Der Adapter ist mit einer automatischen Spannungsanpassung ausgestattet und eignet sich für Netzspannungen von 100 bis 240 Volt Wechselstrom bei 50 bis 60 Hz.

Verwendung von EnergyUp

Wann sollte das EnergyLight verwendet werden

Den richtigen Zeitpunkt für die Anwendung von Philips EnergyUp zu kennen, kann wesentlich dazu beitragen, ob Sie sich schon nach wenigen Tagen oder erst nach mehreren Wochen besser fühlen – oder überhaupt keine Wirkung spüren. Die folgenden Richtlinien erklären Ihnen, welche Auswirkungen Licht auf uns hat und wie Sie mit Philips EnergyUp optimale Ergebnisse erzielen können.

Dauer

Die meisten Menschen spüren Vorteile, wenn Sie das Gerät 20 bis 30 Minuten pro Tag verwenden. Sie können das Philips EnergyUp länger verwenden, vorausgesetzt, Sie tun dies zur richtigen Tageszeit. Sie bemerken möglicherweise die erfrischenden Effekte des Lichts unmittelbar. Andere Effekte sind möglicherweise erst nach mehreren Tagen regelmäßigen Gebrauchs zu erkennen.

Leben in Innenräumen und Energietiefpunkte

Wenn Sie viel Zeit in geschlossenen Räumen mit wenig Tageslicht und künstlichem Licht verbringen, können Sie die energetischen Effekte des Philips EnergyUp sehr schnell nach dem Einschalten bemerken. Sie können das Gerät auch als zusätzliche Lichtquelle für den Tag (aber nicht am Abend oder nachts) zum Ausgleich des fehlenden natürlichen Tageslichts verwenden.
Viele Menschen erleben nachmittags einen natürlichen Energieeinbruch. Das Philips EnergyUp hilft Ihnen dabei, diesem Effekt entgegenzuwirken.

Winterblues

Wenn Sie ein sehr niedriges Energieniveau erleben, ein erhöhtes Schlafbedürfnis haben und in der dunklen Jahreszeit schlechterer Stimmung im Vergleich zum Frühling und Sommer sind, verwenden Sie das EnergyLight täglich für 20 bis 30 Minuten. Sie können es auch zu späteren Tageszeiten verwenden, sollten es aber nicht in den Stunden vor der Schlafenszeit verwenden. Wenn Sie dies tun, könnte das Licht Ihren Schlaf verzögern, wodurch Sie am nächsten Tag weniger Energie haben.

Winterdepressionen

Wenn Sie an starkem jahreszeitlich bedingtem Energieverlust und Depressionen leiden, sollten Sie sich von einem Therapeuten beraten lassen und die Lichttherapie nur unter Aufsicht verwenden. Ihr Therapeut verschreibt Ihnen möglicherweise 30-minütige Behandlungen pro Tag bei Stufe 1 oder 2 über mehrere Wochen.

Schlafrhythmus

- Morgenmenschen wachen meist früh morgens auf und haben gewöhnlich Schwierigkeiten, abends lange wach zu bleiben. Wenn Sie Ihre Abende länger nutzen möchten, vermeiden Sie helles Licht direkt nach dem Aufwachen, und verwenden Sie das Philips EnergyUp abends vor dem Schlafengehen.
- Nachtmenschen haben Probleme, morgens aufzustehen und sind abends voller Energie. Wenn dies auf Sie zutrifft, benötigen Sie Morgenlicht. Verwenden Sie das Philips EnergyUp innerhalb der ersten 1-2 Stunden nach dem Aufstehen. Vermeiden Sie helles Licht in den letzten 4 Stunden vor dem Schlafengehen. Die tägliche Verwendung des Philips EnergyUp am Morgen kann Ihnen dabei helfen, einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu verfolgen, damit Sie morgens mehr Energie haben.

Hinweis: Wenn Ihre gewünschte Zeit zum Aufstehen weniger als sechs Stunden nach Ihrer üblichen Schlafenszeit liegt, verwenden Sie das Philips EnergyUp nicht sofort nach dem Aufwachen. Dies kann Ihrem Körper das Ihrem Wunsch entgegengesetzte Signal geben.

Empfohlene Zeiten zur Verwendung des Philips EnergyUp

Zeit zur Verwendung des EnergyUp >>	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend
Energiebedarf ▼				
Mangel an Tageslicht in Innenräumen	+++	+++	+++	---
Morgenmensch	---	+	++	+++
Nachtmensch	+++	++	+	---
Energietief am Nachmittag	+	+++	+++	---
Winterblues	+++	+	+	---

- Je mehr Pluspunkte (+++) es in einer Spalte gibt, desto besser ist der Zeitpunkt.
- ”---” bedeutet: Verwenden Sie das Gerät nicht zu diesem Zeitpunkt.

Jetlag

Wenn Sie schnell über mehrere Zeitzonen reisen, gerät Ihre innere Uhr mit der externen Zeit aus dem Gleichgewicht. Dies verursacht nicht nur Schlafprobleme, sondern hat auch Einfluss auf Ihre Stimmung und Energie. Wenn Sie mehr als ein paar Tage in der anderen Zeitzone bleiben, möchten Sie möglicherweise Ihre innere Uhr an die neue Zeitzone anpassen. Dies wird Ihnen helfen, besser zu schlafen und sich fitter zu fühlen, wenn es darauf ankommt. Eine der besten Strategien um mit Jetlag umzugehen, ist es, Ihre innere Uhr und die Schlafzeiten mehrere Tage vor der Abreise umzustellen.

Reisen nach Osten

Wenn Sie nach Osten reisen , müssen Sie Ihre Schlafzeit um so viele Stunden vorverlegen, wie Sie Zeitzonen überqueren. Sie können Ihre innere Uhr in Schritten von einer Stunde pro Tag vorstellen. Die Anzahl der Zeitzonen, die Sie überqueren, bestimmt, wie viele Tage vor der Abreise Sie das Philips EnergyUp verwenden müssen. Verwenden Sie das Gerät nach dem Aufwachen für 30 Minuten. Vermeiden Sie abends helles Licht, und gehen Sie früh ins Bett. Wenn Sie an Ihrem Ziel ankommen, vermeiden Sie helles Licht während der normalen Schlafenszeit. Setzen Sie sich am Ende dieser Zeit hellem Licht aus, um Ihre innere Uhr der lokalen Uhrzeit anzupassen.
Verwenden Sie das Philips EnergyUp vor Ihrem Rückflug ein paar Tage lang spät abends. Versuchen Sie, am letzten Reisetag wach zu bleiben, und verwenden Sie das Gerät so spät wie möglich nach Mitternacht. Vermeiden Sie dann am Tag des Fluges helles Licht am Morgen.

Reisen nach Westen

Da sich die innere Uhr der meisten Menschen leichter an eine Umstellung auf spätere Zeitzonen anpassen lässt, müssen Sie das Philips EnergyUp nur einen Tag vor Reisen über vier Zeitzonen verwenden. Planen Sie einen zusätzlichen Vorbereitungstag für jede drei weiteren Zeitzonen ein. Sie müssen das Philips EnergyUp nicht mehr als drei Tage verwenden, selbst bei längeren Reisen nach Westen. Verwenden Sie das EnergyLight spät abends für 30 bis 40 Minuten. Beginnen Sie zwei oder drei Tage vor der Abreise. Verwenden Sie das Gerät in den folgenden Nächten zwei Stunden später. Wenn Sie Ihr Reiseziel erreicht haben, versuchen Sie, bis zur üblichen Schlafenszeit wach zu bleiben, und vermeiden Sie abends helles Licht (tragen Sie gegebenenfalls eine Sonnenbrille). Vermeiden Sie vor der Heimreise helles Licht am Nachmittag und Abend. Verwenden Sie das Philips EnergyUp morgens für ein paar Tage.

Lichtintensität

Verwenden Sie das Philips EnergyUp zusätzlich zur normalen Raumbeleuchtung. Das Philips EnergyUp ist angenehmer in einem gut beleuchteten Raum. Passen Sie die Helligkeit auf ein komfortables Niveau an. Warten Sie ein paar Minuten, bis sich Ihre Augen an das helle Licht gewöhnen. Wenn die höchste Einstellung zu hell für Sie ist, verwenden Sie das Gerät auf einer niedrigeren Einstellung. Erhöhen Sie die Lichtintensität, wenn Sie nach einer Woche keine Wirkung verspüren.

Verwendung des Geräts

1 **Stecken Sie den kleinen Stecker in die Buchse an der Rückseite des Geräts (Abb. 2).**

2 **Klappen Sie den Standfuß aus. Um sicherzustellen, dass das Licht auf Ihre Augen fällt, verfügt dieses Gerät über einen Standfuß, dessen Winkel flexibel eingestellt werden kann.**
- Wenn Sie auf einer erhöhten Position sitzen oder stehen und der Oberkante des Geräts sich unterhalb Ihrer Augenhöhe befindet, stellen Sie das Gerät in geneigter Position auf, sodass das Licht nach oben gerichtet ist und Ihre Augen erreicht (Abb. 3).
- Wenn Sie an einem Tisch oder Schreibtisch sitzen und die Oberkante des Geräts sich über Ihrer Augenhöhe befindet, können Sie das Gerät aufrecht positionieren (Abb. 4).
- Sie können auch die Halterung verwenden, um das Gerät an der Wand aufzuhängen (Abb. 5).

Hinweis: Um das Gerät an die Wand zu hängen, bohren Sie zwei Löcher mit einem Abstand von 100 bis 120 mm, und setzen Sie zwei Haken mit einem Durchmesser von 4 mm ein (Abb. 6).

3 **Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an (Abb. 7).**

4 **Positionieren Sie das Gerät mit einer Armlänge Abstand (etwa 50 bis 75 cm von Ihren Augen entfernt) in Ihrem Sichtfeld. Das Licht sollte Ihr Gesicht anstrahlen (Abb. 8).**
- Sie können während der Verwendung des Geräts lesen, essen, am Computer arbeiten, fernsehen oder Sportübungen machen.
- Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie das Gerät auf Höhe Ihrer Taille bzw. Ihres Bauches aufstellen, beispielsweise auf dem Tisch, an dem Sie sitzen.
- Stellen Sie sicher, dass die Umgebung des Geräts für mehr Sehkomfort gut beleuchtet ist.

Hinweis: Blicken Sie nicht direkt in das Licht des Geräts. Es reicht aus, wenn das helle Licht Ihre Augen indirekt erreicht.

5 **Drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter, um das Gerät einzuschalten (Abb. 9).**
- **Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie die höchste Lichtintensität einstellen, die ist für Ihre Augen angenehm ist.**
- **Beim nächsten Einschalten des Geräts leuchtet das Licht in der zuletzt verwendeten Einstellung auf. Sie können 5 Einstellungen wählen.**

6 **Um eine niedrigere Einstellung auszuwählen, berühren Sie kurz die Taste “-” (Abb. 10).**

7 **Um eine höhere Einstellung auszuwählen, berühren Sie kurz die Taste “+” (Abb. 11).**

8 **Der Timer zeigt die verstrichene Zeit ab dem Einschalten des Geräts an. Das erste Segment der Zeitanzeige blinkt während der ersten 10 Minuten der Behandlung (Abb. 12).**
- **Nach 10 Minuten leuchtet das erste Segment dauerhaft, und das zweite Segment beginnt zu blinken (Abb. 13).**
- **Nach weiteren 10 Minuten leuchtet das zweite Segment dauerhaft, und das dritte Segment beginnt zu blinken.**
- **Dieser Vorgang wird fortgesetzt, bis alle Segmente der Zeitleiste nach einer Stunde dauerhaft leuchten (Abb. 14).**

Hinweis: Wenn Sie das Gerät ausschalten möchten, drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter.

Reinigung und Aufbewahrung

Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten; spülen Sie es auch nicht unter fließendem Wasser ab.

Benutzen Sie zum Reinigen des Geräts keine Scheuerschwämme und -mittel oder aggressive Flüssigkeiten wie Benzin oder Azeton.

1 Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen Tuch (Abb. 15).

2 Bewahren Sie das Gerät an einem sicheren und trockenen Ort auf.

Häufig gestellte Fragen

Dieses Kapitel enthält die am häufigsten gestellten Fragen zum Gerät. Wenn Sie die Antwort auf Ihre Frage nicht finden, besuchen Sie die Seite www.philips.com/support für weitere häufig gestellte Fragen oder kontaktieren Sie ein Service-Center in Ihrem Land.

Frage	Antwort
Ich habe gehört, dass LED-Licht gefährlich sein kann. Kann dieses Gerät meine Augen schädigen?	Philips EnergyUp erfüllt die photobiologische Sicherheitsnorm IEC62471-1-1. Gemäß diesem Standard stellt das Gerät keine Gefahr für gesunde Augen dar und kann problemlos verwendet werden.
Kann ich durch die Verwendung des Geräts einen Sonnenbrand bekommen?	Nein, Sonnenbrand wird durch UV-Licht verursacht. Das vom Gerät produzierte Licht enthält keine UV-Strahlung.
Ist die Verwendung von Philips EnergyUp in der Nähe von Kindern und Haustieren sicher?	Das Licht ist auch für Kinder und Haustiere ungefährlich. Lassen Sie Ihre Kinder jedoch nicht mit dem Gerät spielen.
Kann das Philips EnergyUp während der Schwangerschaft verwendet werden?	Ja, es gibt keine bekannten Nebeneffekte bei der Verwendung des Philips EnergyUp während der Schwangerschaft.
Muss ich meine Brille abnehmen, wenn ich das Gerät verwende?	Nein, Sie können Ihre Brille tragen, während Sie das Gerät verwenden. Tragen Sie während der Nutzung jedoch keine getönte Brille oder Sonnenbrille, da dies die Effektivität des Geräts verringert.
Wie oft muss ich das EnergyUp verwenden?	Verwenden Sie das Philips EnergyUp jeden Tag zur richtigen Zeit, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Weitere Informationen zur Dauer einer Behandlung finden Sie im Kapitel "EnergyUp verwenden". Wenn Sie jedoch versuchen, Ihre Schlafenszeit anzupassen, empfehlen wir Ihnen, das EnergyUp jeden Tag zur gleichen Zeit zu verwenden. Eine Verwendung von 20 bis 30 Minuten täglich ist normalerweise ausreichend. Es ist vollkommen sicher, es länger zu verwenden, wenn Sie dies möchten.

Frage	Antwort
Wann können die ersten Verbesserungen durch die Verwendung des Philips EnergyUp eintreten?	Sie können die belebende Wirkung jederzeit zwischen der ersten Verwendung und nach 1 bis 2 Wochen täglicher Verwendung spüren.
Muss ich nahe am Gerät sitzen, um eine Wirkung wahrzunehmen?	Nein, wir empfehlen Ihnen, das Gerät mit einer Armlänge Abstand aufzustellen. Wenn Sie das Gerät mit einer Entfernung von 50 bis 75 cm verwenden, können Sie den größten Nutzen aus dem hellen Licht ziehen.
Ist es schädlich, für einen längeren Zeitraum vor einem eingeschalteten EnergyUp zu sitzen?	Nein, das Philips EnergyUp ist absolut sicher, auch wenn Sie es den ganzen Tag verwenden. Vermeiden Sie jedoch, es in den letzten 4 Stunden vor dem Schlafengehen zu verwenden, da die belebende Wirkung des Lichts Ihren Schlaf beeinträchtigen kann.
Kann die Lampe des EnergyUp ausgetauscht werden?	Nein, das Philips EnergyUp verfügt über eine langlebige LED-Lampe, die viele Jahre hält.

Zubehör bestellen

Um Zubehörteile oder Ersatzteile zu kaufen, besuchen Sie **www.shop.philips.com/service,** oder gehen Sie zu Ihrem Philips Händler. Sie können auch das Philips Service-Center in Ihrem Land kontaktieren (die Kontaktdetails finden Sie in der internationalen Garantieschrift).

Zubehör

Die folgenden Ersatz- und Zubehörteile sind erhältlich:
- Adapter HF24 EU: Typennummer 4222.036.2479.1
- Adapter HF24 UK: Typennummer 4222.036.2480.1

Garantie und Support

Für Unterstützung und weitere Informationen besuchen Sie die Philips Website unter **www.philips.com/support,** oder lesen Sie die internationale Garantieschrift.

Recycling

- Befindet sich dieses Symbol auf einem Gerät, gilt für dieses Gerät die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zur getrennten Entsorgung von elektrischen und elektronischen Produkten. Befolgen Sie die örtlichen Bestimmungen, und entsorgen Sie Ihr Gerät niemals über den normalen Hausmüll. Durch die korrekte Entsorgung von Altgeräte werden Umwelt und Menschen vor negativen Folgen geschützt (Abb. 16).

Technische Daten

Modell	HF3419
Elektrisch	
Nenneingangsspannung des Adapters	100-240 V AC
Nenneingangsfrequenz des Adapters	50-60 Hz
Nulllast des Adapters	< 0,1 W
Ausgangsnennspannung des Adapters	24 V DC
Nennausgangsleistung des Adapters	24 W
Standby-Stromverbrauch des Geräts	< 0,25 W
Klassifizierung	
- Medizinische Geräteklasse	IIa
- Isolationsklasse Adapter	II
- Eindringen von Fremdkörpern und Wasser	IP31
- Betriebsmodus	Fortlaufend
Betrieb	
Temperatur	Von 5°C bis +35°C
Relative Luftfeuchtigkeit	von 15 % bis 90 % (keine Kondensation)
Aufbewahrung	
Temperatur	von -20°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	von 15 % bis 90 % (keine Kondensation)
Eigenschaften	
Abmessungen	38 x 30 x 4 cm
Gewicht	2 kg
Farbtemperatur	4000 - 5000 K
Farbwiedergabeindex	>70
Nominelle Ausgangsleistung bei 17,5 (50) cm (100 % Intensität)	29 (8) W/m^2; 10.000 (2750) Lux
Maximale Ausgangsleistung bei 17,5 cm	34,8 W/m^2; 12.000 Lux
Variation im Behandlungsbereich bei 17,5 cm	+/- 4 %
Voraussichtliche Nutzungsdauer	
Voraussichtliche Nutzungsdauer	7 Jahre

Symbolschlüssel

Die folgenden Symbole können auf dem Gerät angezeigt werden:

Symbol	Beschreibung
	Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der mitgelieferten Bedienungsanleitung.
	DC-Stromversorgung
	DC-Buchsenpolarität
	Verwendung nur in Innenräumen
IP51	Schutzgrad vor Flüssigkeiten und Partikeln.
HF3419	Model number (Modellnummer)
KEMA EUR	KEMA-Zulassungslogo
CE 0344	CE bedeutet Europäische Konformitätserklärung. Der Code 0344 bedeutet, dass DEKRA die gemeldete Stelle ist.
	Entspricht der WEEE-Richtlinie (Waste Electrical and Electronic Equipment) zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.
PHILIPS	Philips Logo
	Hergestellt für: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Niederlande. Fax: +31 (0)512594316
	Produktionsdatum und Seriennummer dieses Geräts
	Ein-/Ausschalter
	Taste zum Verringern der Lichtintensität
	Taste zum Erhöhen der Lichtintensität

Johdanto

Onnittelut ostoksestasi ja tervetuloa Philips-tuotteiden käyttäjäksi! Hyödynnä Philipsin tuki ja rekisteröi tuotteesi osoitteessa **www.philips.com/welcome**.
Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen kuin käytät Philips-kirkasvalolaitetta.

Käyttötarkoitus

Philips EnergyUp on tarkoitettu lisäämään käyttäjien energisyyttä, ohjaamaan kehon vuorokausirytmiä ja helpottamaan kaamosmasennusta. Laitteen lääketieteellinen käyttötarkoitus on hoitaa kaamosmasennusta (seasonal affective disorder, SAD). Hoidon on aina tapahduttava lääkärin valvonnan alaisena.

Valo on luonnollinen energianlähde

Nykypäivän kiireinen elämäntyyli vaatii, että olemme täydessä vireessä koko päivän. Hyväkuntoisetkin ihmiset kärsivät välillä energiavajeesta, varsinkin talvella kun luonnollista päivänvaloa ei ole tarpeeksi saatavilla. Auringonvalo on hyvinvoinnin kannalta yhtä välttämätöntä kuin terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta, sillä ne kaikki vaikuttavat fyysiseen kuntoon ja energiatasoihin. Philips EnergyUp jäljittelee luonnollisen auringonvalon energisoivaa vaikutusta stimuloimalla samoja silmien reseptoreja, jotka reagoivat myös auringonvaloon. Sen avulla kukistat väsymyksen ja energiavajeen ja tunnet olisi aktiivisemmaksi ja iloisemmaksi.

Vuorokausi- ja unirytmi

Ihmiskeho ajoittaa tiettyjä toimintoja ympäristön valon mukaan ja säätelee siten energiatasoa, mielialaa, unta, ruokahalua ja ruoansulatusta. Näitä sisäisiä aikatauluja kutsutaan vuorokausirytmiksi, ja joskus ne voivat mennä sekaisin ja heikentää siten ihmisten hyvinvointia. Moderni elämäntapa estää usein luonnollisen vuorokausirytmin noudattamisen. Päivä ei enää ala auringonnoususta ja pääty auringonlaskuun, vaan työpäivät venyvät yhä pidemmiksi ja vuorotyö muuttaa ihmisten päivärytmiä. Kun lisäksi nukkumaanmeno venyy yömyöhään, monet nukkuvat aivan liian vähän. Univaje puolestaan laskee energiatasoa päivän aikana. Philips EnergyUp -kirkasvalolaitteen käyttö oikeaan aikaan voi auttaa säännöllisen unirytmin muodostamisessa ja säilyttämisessä.

Valoa silmien kautta

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kirkas valo vaikuttaa ihmisen silmien kautta energiatasoihin, mielialaan ja unirytmiin. Sisätilojen valaistus ei kuitenkaan yleensä ole tarpeeksi tehokasta. Tämä laite auttaa sinua voimaan hyvin, sillä sen laadukasta ja tehokasta valoa voi käyttää missä ja milloin tahansa.

Kaamosmasennus

Valon puute pimeinä talvikuukausina aiheuttaa syksyllä monille ihmisille väsymystä ja masennusta. Tätä kutsutaan kaamosmasennukseksi, ja siitä kärsivät ihmiset voivat tuntea itsensä väsyneiksi, innottomiksi ja alakuloisiksi viikkojen tai jopa kuukausien ajan. Kaamosmasennus vaikuttaa sekä suorituskykyyn että mielialaan, mutta sen oireita voidaan hoitaa valoterapialla. Valohoito antaa keholle lisää elinvoimaa pimeän talven keskellä.

Yleiskuvaus (Kuva 1)

1 Valopaneeli
2 Liitäntä pienelle liittimelle
3 Ajannäyttöpalkki
4 Virtapainike
5 Tehon säätöpainikkeet
6 Verkkolaite HF24
7 Pieni liitin

Tärkeää

Lue tämä käyttöopas huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita.

Vasta-aiheet

Laitteen käyttö voi aiheuttaa haittoja, jos
- käyttäjällä on kaksisuuntainen mielialahäiriö
- käyttäjä on hiljattain ollut silmäleikkauksessa tai hänellä on todettu silmävaiva, jonka johdosta lääkäri on suositellut välttämään kirkasta valoa
- käyttäjällä on valolle herkistävä lääkitys (esimerkiksi tietyt masennuslääkkeet, psykoaktiiviset lääkkeet tai malarialääkkeet).

Jos jokin edellä luetelluista tilanteista koskee sinua, ota yhteys lääkäriin ennen laitteen käyttöä.

Mahdolliset reaktiot

Tämän laitteen mahdolliset haittavaikutukset ovat verrattain pieniä ja hetkellisiä. Niitä voivat olla
- päänsärky
- silmien rasitus
- pahoinvointi.

Haittavaikutuksia voidaan välttää, minimoida tai helpottaa seuraavasti:
- Käytä laitetta aina hyvin valaistussa huoneessa.
- Vähennä valotehoa, jos haittavaikutuksia esiintyy.
- Lopeta laitteen käyttö muutaman päivän ajaksi, odota että haittavaikutukset katoavat ja kokeile laitteen käyttöä uudelleen.

Tärkeitä turvallisuustietoja

Vaara

- Älä kastele laitetta tai verkkolaitetta äläkä laita niitä vettä täynnä olevan pesualtaan, kylpyammeen tai muun astian päälle tai välittömään läheisyyteen. Älä upota laitetta tai verkkolaitetta veteen tai muuhun nesteeseen. Tämä voi heikentää laitteiden turvallisuutta.
- Verkkolaitteessa on jännitemuuntaja. Älä vaihda verkkolaitteen tilalle toisenlaista pistoketta, jotta et aiheuta vaaratilannetta.
- Älä käytä verkkolaitetta, jos se on vaurioitunut. Vaihda vaaratilanteiden välttämiseksi tilalle aina alkuperäisen tyyppinen verkkolaite.

Varoitus

- Jos kärsit masennuksesta, keskustele laitteen käytöstä ensin lääkärin kanssa.
- Älä käytä laitetta huoneessa, jossa ei ole muuta valaistusta, koska se voi aiheuttaa silmien väsymistä. Käytä kirkasvalolaitetta tavallisen valon (auringonvalo, sähkövalo) lisäksi.
- Älä katso suoraan valoon liian kauan, koska se voi rasittaa silmiä.
- Älä käytä laitetta paikassa, jossa se voi estää tärkeitä toimia, kuten ajamista tai raskaiden koneiden käyttämistä.
- Älä jätä sormiasi laitteen ja jalustan väliin, kun säädät jalustaa.
- Laitetta ei ole tarkoitettu lasten tai sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden fyysinen tai henkinen toimintakyky on rajoittunut tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa laitteen käytöstä, muuten kuin heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön valvonnassa ja ohjauksessa.
- Pienten lasten ei saa antaa leikkiä laitteella.
- Käytä vain laitteen mukana toimitettua verkkolaitetta.
- Älä muuta laitteen tai lisätarvikkeiden ominaisuuksia.
- Älä käytä laitetta, jos se on jollain tavalla vahingoittunut. Älä katso suoraan suojaamattomiin LED-valoihin, sillä ne ovat erittäin kirkkaita. Jos laite kaipaa korjausta, katso lisätietoja kohdasta Takuu ja tuki.
- Älä koskaan avaa laitetta, sillä se voi aiheuttaa sähköiskun, palovammoja sormiin tai tilapäisiä mustia pisteitä silmiin.

- Älä käytä laitetta samassa tilassa kuin tulenarkaa anestesiaseosta, jossa käytetään ilmaa, happea tai ilokaasua.

Varoitus
- Älä käytä laitetta ulkona tai lämpölähteiden lähellä.
- Käytä laitetta pystyasennossa jalusta oikein asetettuna. Älä käytä laitetta vaaka-asennossa ilman jalustaa äläkä peitä laitetta, koska silloin se voi ylikuumentua.
- Älä sijoita painavia esineitä laitteen, verkkolaitteen tai johdon päälle.
- Irrota laite pistorasiasta pitämällä kiinni verkkolaitteesta, jotta johto ei vahingoitu. Älä koskaan irrota laitetta pistorasiasta vetämällä johdosta.
- Jos haluat kiinnittää laitteen seinälle, käytä jalustan molemmilla puolilla olevia koukkuja. Näin laite pysyy vakaasti paikallaan käytön aikana, eikä putoa seinältä.

Turvallisuus ja yhdenmukaisuus
- Tämä Philips-laite vastaa kaikkia sähkömagneettisia kenttiä (EMF) koskevia standardeja ja säännöksiä.
- Tämä on IIa-luokan lääkinnällinen apuväline, joka täyttää lääkinnällisiä laitteita koskevien direktiivien 93/42/ETY ja 2007/47/EY vaatimukset.
- Sitä ei ole tarkoitettu yleisvalaistukseen.

Sähkömagneettinen yhteensopivuus (EMC)
Siirrettävät radiotaajuiset viestintälaitteet, kuten matkapuhelimet, langattomat puhelimet ja niiden tukiasemat, radiopuhelimet ja kodin langattomat verkkolaitteet (reitittimet), voivat vaikuttaa Philips EnergyUp-laitteen toimintaan, eikä niitä tule käyttää EnergyUp-laitteen välittömässä läheisyydessä. Jos tätä ei kuitenkaan voi välttää, EnergyUp-laitetta on tarkkailtava normaalin toiminnan varmistamiseksi. Jos epätavallista toimintaa (esim. toimintahäiriö, epätasainen tai välkkyvä valo) esiintyy, voidaan harkita lisätoimia, kuten radiotaajuisen viestintälaitteen tai EnergyUp-laitteen suuntaamista uudelleen.

Yleistä
Verkkolaitteessa on automaattinen jännitteenvalinta, joten laite soveltuu 100–240 voltin verkkojännitteelle (50–60 Hz).

EnergyUp-kirkasvalolaitteen käyttäminen

EnergyLight-laitteen käyttöaika

Kun tiedät, milloin Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta pitäisi käyttää, voit huomata eron jo muutamassa päivässä. Jos käytät laitetta väärään aikaan, sen vaikutus voi jäädä vähäiseksi tai puuttua kokonaan. Näiden tietojen avulla opit, miten valo vaikuttaa energiatasoon ja milloin Philips EnergyUp -laitteen käyttämisestä saa parhaan tuloksen.

Kestoaika
Useimmat käyttäjät saavat parhaan hyödyn laitteesta käyttämällä sitä päivittäin 20–30 minuuttia. Philips EnergyUp -laitetta voi käyttää turvallisesti pidempäänkin, mikäli se tehdään oikeaan aikaan päivästä. Voit huomata joitakin piristäviä vaikutuksia heti käytön jälkeen. Muut vaikutukset ovat havaittavissa, kun laitetta on käytetty säännöllisesti joitakin päiviä.

Sisätilat ja energiavaje
Jos oleskelet paljon sisätiloissa, joissa on vain vähän päivänvaloa tai keinovaloa, voit huomata Philips EnergyUp -kirkasvalolaitteen vaikutuksen nopeasti sen käynnistämisen jälkeen. Laitetta voi käyttää myös lisävalaistuksena pitkin päivää (ei kuitenkaan illalla eikä yöllä) korvaamaan luonnollista päivänvaloa.
Monien ihmisten energiataso laskee luonnollisesti iltapäivällä. Philips EnergyUp voi auttaa ehkäisemään iltapäiväväsymystä.

Kaamosmasennus

Jos olet pimeänä vuodenaikana väsyneempi, alakuloisempi ja tarvitset enemmän unta kuin keväällä ja kesällä, käytä kirkasvalolaitetta 20–30 minuuttia päivässä. Suosittelemme laitteen käyttämistä heti aamulla, jolloin se antaa energiaa uuteen päivään. Laitetta voi käyttää myös päivällä, mutta ei enää muutamaan tuntiin ennen nukkumaanmenoa, sillä valo voi vaikeuttaa nukahtamista ja laskea siten energiatasoasi seuraavana päivänä.

Talvimasennus

Jos mielialasi vaihtelee hyvin voimakkaasti vuodenaikojen mukaan ja kärsit masennuksesta, keskustele lääkärin kanssa ja käytä valoterapiaa ainoastaan valvotusti. Lääkäri saattaa määrätä 30 minuuttia terapiaa päivittäin tasolla 1 tai 2 usean viikon ajalle.

Unirytmi

- Aamuihmiset heräävät yleensä aikaisin aamulla eivätkä meinaa pysyä hereillä illalla. Jos haluat valvoa myöhempään iltaisin, vältä kirkasta valoa heti heräämisen jälkeen ja käytä Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta illalla ennen nukkumaanmenoa.
- Iltaihmiset ovat yleensä aamulla hyvin väsyneitä ja illalla pirteitä. Jos kuvaus koskee sinua, tarvitset enemmän valoa aamuisin. Käytä Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta 1–2 tunnin sisällä heräämisestä ja vältä kirkasta valoa neljä tuntia ennen nukkumaanmenoa. Kun käytät Philips EnergyUp -laitetta säännöllisesti aamuisin, se voi auttaa sinua löytämään säännöllisen unirytmin ja heräämään helpommin aamulla.

Huomautus: Jos heräämisaikasi on alle kuuden tunnin päässä normaalista nukkumaanmenoajastasi, älä käytä Philips EnergyUp -laitetta heti heräämisen jälkeen. Muuten laitteen vaikutus voi olla päinvastainen.

Philips EnergyUp -laitteen suositellut käyttöajat

Käyttöaika >>	Aamu	Lounasaika	Iltapäivä	Ilta
Energiantarve ▼				
Ei päivänvaloa sisällä	+++	+++	+++	----
Aamuihminen	----	+	++	+++
Iltaihminen	+++	++	+	----
Iltapäivisin ilmenevä energiavaje	+	+++	+++	----
Kaamosmasennus	+++	+	+	----

- Mitä enemmän plus-merkkejä sarakkeessa on, sitä paremmin kyseinen aika sopii kunkin energiantarpeen täyttämiseen.
- --- tarkoittaa, ettei laitetta tulisi käyttää kyseisenä aikana.

Aikaerorasitus

Kun matkustat nopeasti useiden aikavyöhykkeiden läpi, kehosi sisäinen kello ei pysy mukana. Tämä aiheuttaa uudella aikavyöhykkeellä nukkumisvaikeuksia sekä vaikuttaa mielialaan ja energiatasoihin. Jos vietät uudella aikavyöhykkeellä useita päiviä, sisäinen kello kannattaa siirtää sen mukaiseksi. Näin nukut paremmin ja olet virkeä ja energinen silloin, kun sitä tarvitaan. Yksi parhaista tavoista ehkäistä aikaerorasitusta on siirtää sisäistä kelloa ja unirytmiä jo etukäteen muutama päivä ennen lähtöä.

Matkustaminen itään

Kun matkustat itään, sinun on siirrettävä nukkumaanmenoaikaasi eteenpäin yhtä monta tuntia kuin ylität aikavyöhykkeitä. Sisäistä kelloa voi siirtää eteenpäin tunnin päivässä. Ylitettävien aikavyöhykkeiden määrä määrittää siis, kuinka monta päivää ennen lähtöä sinun on aloitettava Philips EnergyUp -kirkasvalolaitteen käyttäminen. Käytä EnergyUp-laitetta 30 minuuttia heti heräämisen

jälkeen. Vältä kirkasta valoa illalla ja mene aikaisin nukkumaan. Kun saavut määränpäähäsi, vältä kirkasta valoa normaalin nukkumisaikasi aikana. Altista itsesi kirkkaalle valolle normaalin nukkumisajan lopussa, jotta sisäinen kellosi sopeutuu paremmin paikalliseen aikaan.
Käytä Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta illalla pari päivää ennen paluulentoa. Yritä valvoa myöhään matkan viimeisenä iltana ja käytä laitetta mahdollisimman pitkään keskiyön jälkeen. Vältä kirkasta valoa paluupäivän aamuna.

Matkustaminen länteen

Useimpien ihmisten sisäinen kello sopeutuu helpommin myöhempiin aikavyöhykkeisiin, joten riittää, että käytät Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta yhtenä päivänä ennen lähtöä, jos matkustat enintään neljän aikavyöhykkeen läpi. Jos aikavyöhykkeitä on enemmän, lisää ylimääräinen päivä jokaista kolmea vyöhykettä kohti. Philips EnergyUp -laitetta ei tarvitse käyttää enempää kuin kolme päivää, vaikka aikavyöhykkeitä olisikin enemmän. Käytä laitetta 30–40 minuuttia myöhään illalla. Aloita kaksi tai kolme päivää ennen lähtöä, ja käytä seuraavina iltoina laitetta kaksi tuntia myöhemmin.
Kun saavut määränpäähäsi, yritä pysyä hereillä nukkumaanmenoaikaan asti ja vältä kirkasta valoa iltaisin (käytä aurinkolaseja) muutaman ensimmäisen päivän ajan. Ennen paluumatkaa vältä kirkasta valoa iltapäivällä ja illalla. Käytä Philips EnergyUp -laitetta aamulla muutaman päivän ajan.

Valon voimakkuus

Käytä Philips EnergyUp -laitetta normaalin valaistuksen lisäksi. Laitetta on mukavampi käyttää hyvin valaistussa huoneessa. Säädä kirkkaus miellyttävälle tasolle. Anna silmille muutama minuutti aikaa tottua kirkkauteen. Jos korkein asetus tuntuu liian kirkkaalta, valitse matalampi asetus. Lisää voimakkuutta, jos et huomaa vaikutuksia viikon käytön jälkeen.

Laitteen käyttäminen

1 Työnnä pieni liitin laitteen takaosan liitäntään (Kuva 2).

2 Taita jalusta auki. Jalustan kulmaa voi säätää, jotta valo osuu oikein silmiin.
- Jos seisot tai istut niin korkealla, että laitteen yläreuna jää silmiäsi alemmas, käännä laitteen kulma siten, että valo loistaa ylemmäs ja osuu silmiisi (Kuva 3).
- Jos istut niin matalalla, että laitteen yläreuna on silmiäsi ylempänä, aseta laite pystympään asentoon (Kuva 4).
- Laitteen voi myös ripustaa seinälle jalustan avulla (Kuva 5).

Huomautus: Jos ripustat laitteen seinälle, poraa seinään kaksi reikää 100–120 mm päähän toisistaan ja aseta reikiin kaksi koukkua, joiden halkaisija on 4 mm (Kuva 6).

3 Yhdistä verkkolaite pistorasiaan (Kuva 7).

4 Aseta laite käsivarren mitan päähän (noin 50–75 cm:n päähän silmistä) näkökenttääsi siten, että valo lankeaa kasvoillesi (Kuva 8).
- Voit lukea, syödä, käyttää tietokonetta, katsoa televisiota tai kuntoilla samalla, kun käytät laitetta.
- Saat parhaan tuloksen sijoittamalla laitteen keskivartalosi korkeudelle eli esimerkiksi pöydälle, jonka ääressä istut.
- Varmista, että huonetila on hyvin valaistu muilla valaisimilla, jotta silmäsi eivät rasitu.

Huomautus: Älä katso suoraan laitteen valoon. Riittää, kun valo osuu silmiisi epäsuoraan.

5 Kytke laitteeseen virta painamalla laitteen virtapainiketta lyhyesti (Kuva 9).
- Saat parhaan tuloksen käyttämällä suurinta suositeltua valotehoa, joka ei rasita silmiä.
- Seuraavilla kerroilla valo syttyy viimeksi käytetyllä voimakkuudella. Laitteessa on viisi eri voimakkuusasetusta.

6 Voit valita matalamman asetuksen koskettamalla lyhyesti painiketta - (Kuva 10).

7 Voit valita suuremman asetuksen koskettamalla lyhyesti painiketta + (Kuva 11).

8 Ajastin alkaa laskea kulunutta aikaa heti, kun laite on käynnistetty. Ajannäyttöpalkin ensimmäinen osio välkkyy ensimmäisen 10 minuutin ajan (Kuva 12).

- 10 minuutin kuluttua ensimmäisen osion valo jää palamaan yhtäjaksoisesti ja seuraava osio alkaa vilkkua (Kuva 13).
- Seuraavien 10 minuutin kuluttua toisen osion valo jää palamaan ja seuraava osio alkaa vilkkua.
- Palkki etenee tällä tavoin tunnin ajan, kunnes kaikkien osioiden valot ovat syttyneet palamaan (Kuva 14).

Huomautus: Jos haluat sammuttaa laitteen, paina virtapainiketta lyhyesti.

Puhdistus ja säilytys

Älä upota laitetta veteen tai muuhun nesteeseen. Älä myöskään huuhtele sitä vesihanan alla.

Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä puhdistusaineita tai -välineitä laitteen puhdistamiseen (kuten bensiiniä tai asetonia).

1 Pyyhi laite puhtaaksi kuivalla liinalla (Kuva 15).

2 Säilytä laitetta turvallisessa ja kuivassa paikassa.

Tavallisimmat kysymykset

Tässä luvussa on usein kysyttyjä kysymyksiä laitteesta. Jos et löydä vastausta kysymykseesi, lue lisää tavallisimpia kysymyksiä osoitteessa www.philips.com/support tai ota yhteys maasi Philipsin asiakaspalveluun.

Kysymys	Vastaus
Olen kuullut, että LED-valo voi olla vaarallista. Voiko tämä laite vahingoittaa silmiä?	Philips EnergyUp on fotobiologisen turvallisuusstandardin IEC62471-1-1 mukainen. Standardin mukaan laite ei aiheuta minkäänlaista riskiä terveille silmille, ja sitä on turvallista käyttää.
Voiko laite aiheuttaa ihon palamista?	Ei. Iho palaa auringossa UV-säteiden vaikutuksesta, eikä tämä laite tuota lainkaan UV-valoa.
Voiko Philips EnergyUp -laitetta käyttää turvallisesti lasten ja lemmikkieläinten lähellä?	Laite on turvallinen käytettäväksi lasten ja lemmikkieläinten lähellä. Älä kuitenkaan anna lasten leikkiä laitteella.
Voinko käyttää Philips EnergyUp -laitetta, jos olen raskaana?	Kyllä. Philips EnergyUp -laitteen käytöllä raskauden aikana ei tiedetä olevan sivuvaikutuksia.
Pitääkö minun riisua silmälasit, kun käytän laitetta?	Ei. Silmälaseja voi käyttää yhtä aikaa kirkasvalolaitteen kanssa. Älä kuitenkaan käytä värillisiä laseja tai aurinkolaseja, sillä ne voivat heikentää laitteen tehoa.
Kuinka usein EnergyUp -laitetta pitäisi käyttää?	Philips EnergyUp -laitetta kannattaa käyttää oikeaan aikaan päivästä, jotta siitä saa parhaan hyödyn. Lisätietoja käyttöajasta on kohdassa EnergyUp-kirkasvalolaitteen käyttäminen. Jos haluat säätää unirytmiäsi, laitetta kannattaa käyttää samaan aikaan joka päivä. 20–30 minuuttia päivässä yleensä riittää, mutta laitetta voi käyttää turvallisesti pidempäänkin.

Kysymys	Vastaus
Milloin Philips EnergyUp -laitteen vaikutuksen pitäisi tuntua?	Vaikutuksen pitäisi alkaa tuntua jossain vaiheessa ensimmäisen käyttökerran ja 1–2 viikon päivittäisen käytön välillä.
Pitääkö minun istua hyvin lähellä laitetta, jotta se vaikuttaa?	Ei. Suosittelemme sijoittamaan laitteen käsivarren päähän eli 50–75 cm:n etäisyydelle, jolloin sen vaikutus on tehokkaimmillaan.
Onko haitallista istua toiminnassa olevan EnergyUp-laitteen valossa pitkään?	Ei. Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta voi käyttää turvallisesti vaikka koko päivän. Vältä kuitenkin sen käyttöä neljä tuntia ennen nukkumaanmenoa, sillä valon energisoiva vaikutus voi haitata nukkumista.
Voiko EnergyUp-laitteen lampun vaihtaa?	Ei. Philips EnergyUp -laitteessa on kestävä LED-lamppu, joka kestää useita vuosia.

Tarvikkeiden tilaaminen

Voit ostaa lisävarusteita ja varaosia osoitteessa **www.shop.philips.com/service** tai Philips-jälleenmyyjältä. Voit myös ottaa yhteyden Philipsin kuluttajapalvelukeskukseen (katso yhteystiedot kansainvälisestä takuulehtisestä).

Lisätarvikkeet

Saatavissa on seuraavia tarvikkeita:

- Verkkolaite HF24 EU: tuotenumero 4222.036.2479.1
- Verkkolaite HF24 UK: tuotenumero 4222.036.2480.1

Takuu ja tuki

Jos haluat tukea tai lisätietoja, käy Philipsin verkkosivuilla osoitteessa **www.philips.com/support** tai lue kansainvälinen takuulehtinen.

Kierrätys

- Tämä kuvake osoittaa, että tuote kuuluu Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivin 2012/19/EU soveltamisalaan. Ota selvää sähkölaitteille ja elektronisille laitteille tarkoitetusta kierrätysjärjestelmästä alueellasi. Noudata paikallisia sääntöjä äläkä hävitä tuotetta tavallisen talousjätteen mukana. Vanhojen tuotteiden asianmukainen hävittäminen auttaa ehkäisemään ympäristölle ja ihmisille koituvia haittavaikutuksia (Kuva 16).

Tekniset tiedot

Malli	HF3419
Sähkötiedot	
Verkkolaitteen nimellistulojännite	100–240 V AC
Verkkolaitteen nimellistulotaajuus	50–60 Hz
Verkkolaitteen kuormittamaton teho	< 0,1 W
Verkkolaitteen nimellislähtöjännite	24 V DC
Verkkolaitteen nimellislähtöteho	24 W
Laitteen virrankulutus valmiustilassa	<0,25 W

Malli	HF3419
Luokitukset	
- Lääkinnällinen laite	IIa
- Eristysluokan sovitin	II
- Kosteudenkestävyys	IP31
- Käyttötila	Jatkuva
Käyttöolosuhteet	
Lämpötila	5–35 °C
Suhteellinen kosteus	15–90 % (ei tiivistymistä)
Säilytysolosuhteet	
Lämpötila	-20°C...+50°C
Suhteellinen kosteus	15–90 % (ei tiivistymistä)
Tuotteen ominaisuudet	
Mitat	38 x 30 x 4cm
Paino	2 kg
Värilämpötila	4 000–5 000 K
Värintoistoindeksi	>70
Nimellisteho 17,5 (50) cm:n etäisyydellä (täydellä voimakkuudella)	29 (8) W/m^2; 10.000 (2750) Lux
Enimmäisteho 17,5 cm:n etäisyydellä	34,8 W/m^2; 12 000 luksia
Vaihtelu hoitoalueella 17,5 cm:n etäisyydellä	+/-4 %
Arvioitu huoltoväli	
Arvioitu huoltoväli	7 vuotta

Merkintöjen selitykset

Laitteessa voi olla seuraavanlaisia merkintöjä:

Merkki	Kuvaus
	Lisätietoja laitteen mukana toimitetussa käyttöoppaassa
	Tasavirta
	Tasavirtaliitännän napaisuus
	Vain sisäkäyttöön
IP51	Kosteuden- ja pölynkestävyys
HF3419	Model number (Mallinumero)

Merkki	Kuvaus
KEMA EUR	KEMA-hyväksynnän logo
CE 0344	CE tarkoittaa Eurooppalaista yhdenmukaisuusilmoitusta. Koodi 0344 tarkoittaa, että tarkastuslaitos on DEKRA.
	Sähkö- ja elektroniikkaromun kierrätystä / tiettyjen vaarallisten aineiden käytön rajoittamista sähkö- ja elektroniikkalaitteissa (WEEE) koskevien direktiivien mukainen.
PHILIPS	Philips-logo
	Valmistuttaja: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Alankomaat. Faksi: +31 (0)512594316
	Päiväyskoodi ja tämän laitteen sarjanumero
	Virtapainike
	Valotehon vähennyspainike
	Valotehon suurennuspainike

Introduction

Félicitations pour votre achat et bienvenue dans l'univers Philips ! Pour profiter pleinement de l'assistance Philips, enregistrez votre produit sur le site suivant : **www.philips.com/welcome**.
Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser ce produit de luminothérapie Philips.

Application

La lampe EnergyUp de Philips a été conçue pour que les gens se sentent plus en forme et pour les aider à réguler leurs rythmes circadiens et à lutter contre le blues hivernal. L'application médicale de cet appareil consiste à traiter la dépression hivernale ou dépression saisonnière (trouble affectif saisonnier). Ce traitement doit toujours faire l'objet d'un suivi par un spécialiste.

La lumière, un énergisant naturel

Les modes de vie modernes exigent des performances optimales tout au long de la journée. Même les personnes en bonne santé souffrent de baisses d'énergie, notamment lorsqu'elles sont privées de la lumière naturelle, comme dans un bureau en hiver. La lumière du jour est essentielle au bien-être et permet de garder la forme tout au long de la journée, tout comme une alimentation saine et un exercice physique régulier. La lampe EnergyUp de Philips imite la puissance énergisante naturelle qu'émet la lumière du jour par une journée ensoleillée. Elle stimule des récepteurs spécifiques présents dans les yeux pour déclencher la réponse naturelle du corps au soleil. Cela vous aide à lutter contre les baisses d'énergie, à vous sentir plus en forme, actif et alerte et à améliorer votre humeur.

Rythmes circadiens et cycles de sommeil

Le corps humain utilise les signaux lumineux, tels que ceux fournis par le soleil, pour synchroniser certaines fonctions internes. Des rythmes bien programmés permettent de réguler l'humeur, le sommeil, l'énergie, l'appétit et la digestion. Ces cycles internes quotidiens, appelés rythmes circadiens, sont parfois désynchronisés et ont un impact sur notre bien-être. Notre mode de vie moderne n'est plus régi par les signes de la nature. Aujourd'hui, on ne se lève plus à l'aube pour se coucher en même temps que le soleil. Les journées de travail sont de plus en plus longues et de nombreuses personnes sont confrontées aux horaires du travail de nuit. D'autre part, nos activités se prolongent bien souvent jusque tard dans la nuit. Nombre d'entre nous ne dorment pas suffisamment pendant la semaine, ce qui réduit notre niveau d'énergie dans la journée.
Utiliser la lampe EnergyUp de Philips au bon moment de la journée peut vous aider à définir et renforcer des cycles de sommeil réguliers.

La lumière et les yeux

Des recherches montrent qu'une lumière vive reçue au niveau des yeux influe sur la régulation de l'énergie, de l'humeur et des cycles de sommeil et d'éveil. Les espaces intérieurs ne produisent généralement pas une lumière suffisamment intense. Cet appareil vous permet d'être toujours en forme en vous offrant une lumière intense de grande qualité, partout et à tout moment.

Blues hivernal

Le manque de lumière au début de l'automne et pendant les mois les plus sombres de l'année entraîne, chez beaucoup de personnes, une baisse de forme et une certaine apathie. Ces symptômes de manque d'énergie, d'apathie et de fatigue, appelés « blues hivernal », peuvent durer plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Ceux-ci affectent à la fois les performances personnelles et l'humeur. La luminothérapie à lumière vive est une méthode établie pour lutter contre les symptômes du blues hivernal. Elle offre à votre corps sa vitalité d'été tout au long des mois d'hiver.

Description générale (fig. 1)

1 Panneau de lumière
2 Prise pour petite fiche
3 Minuteur de temps
4 Bouton marche/arrêt
5 Boutons d'augmentation et de diminution d'intensité
6 Adaptateur HF24
7 Petite fiche

Important

Lisez attentivement ce mode d'emploi et conformez-vous toujours aux instructions de traitement.

Contre-indications

Les conditions suivantes peuvent être contre-indiquées à l'utilisation de cet appareil :
- Troubles bipolaires
- Intervention chirurgicale oculaire récente ou problème oculaire empêchant toute exposition à une lumière vive
- Prise de médicaments rendant la peau plus sensible à la lumière (par ex. certains antidépresseurs, psychotropes, comprimés contre le paludisme)

Si l'une des conditions ci-dessus vous concerne, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil.

Réactions possibles

Les réactions indésirables à la lumière de cet appareil sont relativement légères et passagères. Elles peuvent inclure :
- Maux de tête
- Fatigue oculaire
- Nausées

Mesures à prendre pour éviter, réduire ou atténuer ces effets indésirables :
- Utilisez toujours l'appareil dans une pièce bien éclairée.
- Réduisez l'intensité lumineuse si ces réactions se produisent.
- N'utilisez plus l'appareil pendant quelques jours le temps que les réactions disparaissent, puis essayez à nouveau.

Informations de sécurité importantes

Danger

- Évitez tout contact de l'appareil et de son adaptateur avec de l'eau et gardez-les au sec. Ne placez pas et ne rangez pas l'appareil près d'une baignoire, d'un lavabo, d'un évier, etc. Ne l'immergez en aucun cas dans l'eau ou dans tout autre liquide. Cela pourrait remettre en cause la sécurité de l'appareil.
- L'adaptateur contient un transformateur. N'essayez pas de remplacer la fiche de l'adaptateur pour éviter tout accident.
- N'utilisez jamais l'adaptateur s'il est endommagé. Dans ce cas, remplacez-le toujours par un adaptateur de même type pour éviter tout accident.

Avertissement

- Si vous souffrez de dépression, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil dans une pièce qui n'est pas éclairée par une autre source lumineuse, car cela peut entraîner de la fatigue oculaire. Utilisez l'appareil en complément de l'éclairage normal (lumière du jour, lumière électrique) de votre domicile.

- Ne regardez pas directement la lumière de manière prolongée, car cela pourrait provoquer une gêne oculaire.
- N'utilisez pas l'appareil lors de la réalisation, par vous ou d'autres personnes, de tâches importantes telles que la conduite d'une voiture ou la manipulation d'équipements lourds.
- Évitez de vous coincer les doigts entre l'appareil et le support en cours d'utilisation.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles n'aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Veillez à ce que les enfants ne puissent pas jouer avec l'appareil.
- Utilisez toujours l'appareil avec l'adaptateur secteur fourni.
- Ne modifiez pas l'appareil ni ses accessoires.
- Arrêtez d'utiliser l'appareil s'il est endommagé d'une manière quelconque. Ne fixez pas directement la lumière émise par les DEL, car leur luminosité est très forte. Si une réparation est nécessaire, consultez le chapitre « Garantie et assistance » pour plus d'informations.
- N'ouvrez jamais l'appareil afin d'éviter tout risque d'électrocution, de brûlures aux doigts ou de taches noires temporaires dans les yeux.
- N'utilisez pas l'appareil en présence de mélanges inflammables anesthésiques avec de l'air, de l'oxygène ou du protoxyde d'azote.

Attention

- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ou près de surfaces chauffantes ou de sources de chaleur.
- Utilisez l'appareil en position verticale en vous servant du support. Ne l'utilisez pas en position horizontale sans ce dernier et ne le couvrez pas, car cela pourrait provoquer une surchauffe de l'appareil.
- Ne placez pas d'objets lourds sur l'appareil, l'adaptateur ou le cordon d'alimentation.
- Lorsque vous débranchez l'appareil, saisissez l'adaptateur directement afin d'éviter d'endommager le cordon d'alimentation. Ne tirez jamais sur le cordon d'alimentation pour débrancher l'adaptateur de la prise secteur.
- Si vous voulez accrocher l'appareil à un mur, utilisez deux crochets de chaque côté du support pour assurer sa stabilité lorsque vous utilisez l'appareil et pour l'empêcher de tomber.

Sécurité et conformité

- Cet appareil Philips est conforme à toutes les normes et à tous les règlements applicables relatifs à l'exposition aux champs électromagnétiques.
- Ce produit est un dispositif médical de classe IIa. Il répond aux normes de la directive européenne relative aux dispositifs médicaux 93/42/CEE et 2007/47/CE.
- Il ne s'agit pas d'un produit d'éclairage général.

Compatibilité électromagnétique (CEM)

Les appareils de communication par radiofréquence portables et mobiles, tels que téléphones portables, téléphones sans fil et leurs bases, talkies-walkies et périphériques de réseau domestique sans fil (routeurs), peuvent affecter l'utilisation de Philips EnergyUp. Ils ne doivent donc pas être utilisés à proximité de l'EnergyUp. Si cela ne peut pas être évité, l'EnergyUp doit être observé et son bon fonctionnement doit être vérifié. En cas de performances anormales (par ex. perte de fonctionnalité, incohérence au niveau de la lumière, scintillement), des mesures supplémentaires peuvent s'avérer nécessaires, telles que la réorientation de l'équipement de communication par radiofréquence ou de l'EnergyUp.

Général

Cet adaptateur est équipé d'un sélecteur de tension automatique et est conçu pour une tension secteur comprise entre 100 et 240 V CA (50-60 Hz).

Utilisation de l’EnergyUp

Quand utiliser la lampe EnergyLight

Savoir quand utiliser la lampe EnergyUp de Philips est essentiel. Cela peut vous permettre de vous sentir mieux au bout de quelques jours au lieu de plusieurs semaines et peut véritablement jouer sur les effets de cette thérapie. Suivez les consignes indiquées pour bien comprendre comment la lumière agit sur votre horloge biologique et quand utiliser la lampe EnergyUp de Philips pour bénéficier de résultats optimaux.

Durée

La plupart des gens ressentent les effets de la lampe en l’utilisant 20 à 30 minutes chaque jour. Il n’est pas contre-indiqué d’utiliser Philips EnergyUp plus longtemps, à condition de le faire à une heure appropriée de la journée. Il est possible de ressentir l’effet régulateur de la lumière immédiatement. D’autres effets se font ressentir après plusieurs jours d’utilisation régulière.

La vie en intérieur et les baisses d’énergie

Si vous passez beaucoup de temps à l’intérieur avec peu de lumière, qu’elle soit naturelle ou artificielle, il est possible que vous ressentiez immédiatement les effets régulateurs de la lampe Philips EnergyUp. Vous pouvez également utiliser l’appareil comme source de lumière supplémentaire tout au long de la journée (mais pas le soir ni la nuit) pour compenser le manque de lumière naturelle.

La plupart des gens ressentent une baisse de régime dans l’après-midi. Philips EnergyUp peut vous aider à combattre ce phénomène.

Blues hivernal

Si vous vous sentez plus souvent apathique, fatigué ou d’humeur maussade en hiver qu’au printemps ou qu’en été, utilisez la lampe de luminothérapie pendant 20 à 30 minutes par jour. Utilisez-la de préférence le matin pour vous aider à commencer la journée. Vous pouvez également l’utiliser plus tard dans la journée, mais pas au cours des quelques heures qui précèdent le coucher. La lumière pourrait retarder votre sommeil et vous risqueriez de vous sentir encore moins en forme le lendemain.

Dépression hivernale

Si vos changements d’humeur saisonniers sont plus intenses et que vous souffrez de dépression, consultez un thérapeute et n’utilisez la luminothérapie que sous suivi. Votre thérapeute peut vous prescrire 30 minutes de traitement par jour au niveau 1 ou 2 durant plusieurs semaines.

Cycles de sommeil

- Les personnes dites « du matin » ont tendance à se réveiller tôt, mais ont du mal à rester éveillées en soirée. Si vous souhaitez profiter davantage de vos soirées, évitez les lumières vives directement après le réveil et utilisez la lampe EnergyUp de Philips le soir avant d’aller vous coucher.
- Les personnes dites « du soir » ont du mal à se lever le matin, mais sont pleines d’énergie en soirée. Si c’est votre cas, vous avez besoin de lumière matinale. Utilisez la lampe EnergyUp de Philips une à deux heures après vous être levé. Évitez les lumières vives dans les quatre heures qui précèdent le coucher. L’utilisation matinale quotidienne de la lampe EnergyUp de Philips peut vous aider à établir des cycles de sommeil réguliers qui vous permettront de vous sentir plus en forme dès le matin.

Remarque : Si votre heure de réveil souhaitée est moins de six heures après votre heure habituelle de coucher, n’utilisez pas Philips EnergyUp immédiatement après le réveil. Cela pourrait envoyer à votre corps un signal contraire à celui souhaité.

Heures recommandées pour utiliser Philips EnergyUp

Heures d'utilisation d'EnergyUp >>	Matin	Déjeuner	Après-midi	Soir
Besoins en soirée ▼				
Manque de lumière du jour à l'intérieur	+++	+++	+++	---
Personne du matin	---	+	++	+++
Personne du soir	+++	++	+	---
Baisse d'énergie dans l'après-midi	+	+++	+++	---
Blues hivernal	+++	+	+	---

- Plus il y a de signes « plus » (+++) dans une colonne, plus l'heure correspondante est appropriée.
- --- signifie : n'utilisez pas l'appareil à ce moment-là.

Décalage horaire

Les voyages rapides à travers plusieurs fuseaux horaires provoquent un dérèglement entre notre horloge biologique et l'heure locale. Cela n'engendre pas uniquement des problèmes de sommeil, mais a également des répercussions sur notre humeur et notre énergie. Si vous restez plus de quelques jours, il est plus simple de décaler votre horloge biologique pour l'adapter à celle du nouveau fuseau horaire. Cela aide à mieux dormir et à être plus attentif et plus en forme. L'une des meilleures méthodes pour atténuer les effets du décalage horaire consiste à décaler son horloge biologique un ou deux jours avant le départ.

Voyager vers l'est

Lorsque vous voyagez vers l'est, vous devez avancer votre heure de coucher du nombre d'heures correspondant au nombre de fuseaux horaires que vous allez traverser. Vous pouvez décaler ainsi votre horloge biologique d'une heure par jour. Le nombre de fuseaux horaires que vous allez traverser détermine le nombre de jours avant votre départ durant lesquels vous devrez utiliser Philips EnergyUp. Utilisez EnergyUp pendant 30 minutes après le réveil. Évitez toute lumière vive le soir et allez vous coucher tôt. Une fois à destination, évitez les lumières vives pendant votre période de sommeil habituelle. Exposez-vous aux sources de lumière vive à la fin de cette période pour adapter encore davantage votre horloge biologique à l'heure locale.
Avant votre vol retour, utilisez Philips EnergyUp en soirée pendant quelques jours. La dernière nuit de votre séjour, essayez de rester éveillé le plus tard possible après minuit en vous éclairant avec l'appareil. Le matin du vol, évitez toute lumière vive.

Voyager vers l'ouest

Étant donné que la plupart des gens ont plus de facilité à adapter leur horloge interne aux fuseaux horaires plus tardifs, vous pouvez utiliser la lampe EnergyUp de Philips seulement un jour avant votre voyage si vous traversez jusqu'à quatre fuseaux horaires. Ajoutez un jour de préparation par tranche de trois fuseaux horaires supplémentaires. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser la lampe EnergyUp de Philips pendant plus de trois jours, même pour les voyages lointains vers l'ouest.
Utilisez l'appareil pendant 30 à 40 minutes tard dans la soirée. Commencez deux ou trois jours avant votre départ. Utilisez l'appareil deux heures plus tard les nuits suivantes.
Une fois à destination, essayez de rester éveillé jusqu'à la nuit tombée et évitez toute lumière vive en soirée (portez des lunettes de soleil) pendant les premiers jours. Avant le vol retour, évitez toute lumière vive dans l'après-midi et en soirée. Utilisez Philips EnergyUp le matin pendant quelques jours.

Intensité lumineuse

Utilisez Philips EnergyUp en complément de l'éclairage normal de la pièce. Il est plus agréable d'utiliser Philips EnergyUp dans une pièce bien éclairée. Réglez la luminosité à un niveau confortable. Laissez quelques minutes à vos yeux pour qu'ils s'habituent à la lumière vive. Si le réglage maximum est trop lumineux pour vous, commencez à utiliser l'appareil à un réglage inférieur.
Augmentez l'intensité de la lumière si vous ne ressentez pas d'effet après une semaine.

Utilisation de l'appareil

1 **Insérez la petite fiche dans la prise située à l'arrière de l'appareil (fig. 2).**

2 **Déployez le support. Pour vous assurer que la lumière atteigne vos yeux, cet appareil est doté d'un support qui peut être réglé selon un angle variable.**
- Si vous êtes assis en hauteur ou debout et si le bord supérieur de l'appareil est situé en dessous du niveau de vos yeux, inclinez l'appareil afin que la lumière se dirige vers le haut et atteigne vos yeux (fig. 3).
- Si vous êtes assis à une table ou un bureau et que le bord supérieur de l'appareil est situé au-dessus du niveau de vos yeux, vous pouvez redresser l'appareil (fig. 4).
- Vous pouvez également utiliser le support pour accrocher l'appareil à un mur (fig. 5).

Remarque : Pour accrocher l'appareil à un mur, percez deux trous de 100 à 120 mm et insérez deux crochets de 4 mm de diamètre (fig. 6).

3 **Branchez l'adaptateur sur une prise secteur (fig. 7)**

4 **Assurez-vous que l'appareil est dans votre champ de vision, à une distance d'un bras (environ 50 à 75 cm de vos yeux) de façon que la lumière baigne votre visage (fig. 8).**
- Vous pouvez lire, manger, utiliser votre ordinateur, regarder la télévision ou faire de la gymnastique pendant l'utilisation de votre appareil.
- Pour des résultats optimaux, placez l'appareil à la hauteur de votre diaphragme (au niveau de l'estomac), en le posant par exemple sur la table à laquelle vous êtes assis.
- Assurez-vous que l'environnement de l'appareil est bien éclairé pour un meilleur confort visuel.

Remarque : Ne fixez pas la lumière de l'appareil. Il suffit que vos yeux captent la lumière vive indirectement.

5 **Mettez l'appareil en marche en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt (fig. 9).**
- **Pour de meilleurs résultats, utilisez le réglage de lumière le plus élevé tout en restant agréable pour vos yeux.**
- **À l'utilisation suivante, la lampe s'allume à la dernière intensité réglée. Vous pouvez choisir cinq réglages.**

6 **Pour choisir un réglage inférieur, appuyez brièvement sur le bouton - (fig. 10).**

7 **Pour choisir un réglage supérieur, appuyez brièvement sur le bouton + (fig. 11).**

8 **Le minuteur indique le temps écoulé depuis le moment où vous avez allumé l'appareil. La première partie du minuteur clignote pendant les 10 premières minutes de la séance (fig. 12).**
- **Au bout de 10 minutes, le premier segment reste allumé et le deuxième segment se met à clignoter (fig. 13).**
- **Au bout des 10 minutes suivantes, le deuxième segment reste allumé et le troisième segment se met à clignoter.**
- **Ce processus se poursuit pendant une heure, jusqu'à ce que tous les segments du minuteur soient allumés (fig. 14).**

Remarque : Pour éteindre l'appareil, appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt.

Nettoyage et rangement

Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau, ni dans d'autres liquides et ne le rincez pas sous le robinet.

N'utilisez jamais d'éponges à récurer, de produits abrasifs ou de détergents agressifs tels que l'essence ou l'acétone pour nettoyer l'appareil.

1 Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec (fig. 15).

2 Placez l'appareil dans un endroit sûr et sec.

Foire aux questions

Ce chapitre reprend les questions les plus fréquemment posées au sujet de l'appareil. Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question ici, visitez le site Web www.philips.com/support pour consulter d'autres questions fréquemment posées ou contactez le Service Consommateurs de votre pays.

Question	Réponse
J'ai entendu dire que l'éclairage LED pouvait être dangereux. Cet appareil peut-il abîmer mes yeux ?	Philips EnergyUp est conforme à la norme de sécurité photobiologique IEC62471-1-1. Selon cette norme, l'appareil ne représente aucun risque pour des yeux en bonne santé et peut être utilisé en toute sécurité.
Puis-je attraper des coups de soleil en utilisant cet appareil ?	Non, les coups de soleil sont causés par les UV. La lumière produite par cet appareil ne contient pas d'UV.
La lampe EnergyUp de Philips peut-elle être utilisée en toute sécurité en présence d'enfants et d'animaux ?	Oui. Cette lumière est sans danger et peut être utilisée en présence d'enfants ou d'animaux. Cependant, ne laissez pas les enfants jouer avec l'appareil.
Puis-je utiliser la lampe EnergyUp de Philips si je suis enceinte ?	Oui. L'utilisation de la lampe EnergyUp de Philips pendant la grossesse n'engendre aucun effet secondaire connu.
Dois-je enlever mes lunettes lorsque j'utilise l'appareil ?	Non, vous pouvez utiliser l'appareil avec vos lunettes. En revanche, ne portez pas de lunettes teintées ou de lunettes de soleil, car elles diminuent l'efficacité du traitement.
À quelle fréquence dois-je utiliser la lampe EnergyUp ?	Utilisez Philips EnergyUp tous les jours au bon moment pour obtenir le résultat escompté. Pour plus d'informations sur la durée d'une séance, reportez-vous au chapitre « Utilisation de l'EnergyUp ». Excepté lorsque vous essayez de réguler votre cycle de sommeil, nous vous conseillons d'utiliser la lampe EnergyUp à la même heure tous les jours. Il suffit généralement de l'utiliser 20 à 30 minutes par jour. Une utilisation plus longue ne comporte aucun danger.
Quand commencerai-je à remarquer une amélioration due à l'utilisation de la lampe EnergyUp de Philips ?	Vous pourrez commencer à ressentir l'effet régulateur de la lampe dès la première utilisation ou après 1 à 2 semaines d'utilisation quotidienne.

Question	Réponse
Dois-je être assis très près de l'appareil pour remarquer des effets ?	Non, nous vous conseillons de placer l'appareil à une distance d'un bras (50 à 75 cm). Vous pourrez ainsi bénéficier de tous les avantages de la lumière.
Est-il nocif de s'asseoir devant une lampe EnergyUp allumée pendant une période prolongée ?	Non, Philips EnergyUp est totalement sans danger, même si vous l'utilisez tout au long de la journée. Toutefois, évitez de l'utiliser dans les 4 heures précédant le coucher, car son effet régulateur peut perturber votre sommeil.
L'ampoule de l'EnergyUp peut-elle être remplacée ?	Non, Philips EnergyUp est dotée d'une ampoule DEL à très longue durée de vie.

Commande d'accessoires

Pour acheter des accessoires ou des pièces de rechange, visitez le site Web **www.shop.philips.com/service** ou rendez-vous chez votre revendeur Philips. Vous pouvez également contacter le Service Consommateurs Philips de votre pays (voir le dépliant de garantie internationale pour les coordonnées).

Accessoires

Les accessoires suivants sont disponibles :

- Adaptateur HF24 EU : code de service 4222.036.2479.1
- Adaptateur HF24 UK : code de service 4222.036.2480.1

Garantie et assistance

Si vous avez besoin d'une assistance ou d'informations supplémentaires, consultez le site Web de Philips à l'adresse **www.philips.com/support** ou lisez le dépliant séparé sur la garantie internationale.

Recyclage

- La présence de ce symbole sur un produit indique que ce dernier est conforme à la directive européenne 2012/19/UE. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur dans votre région concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. Respectez les réglementations locales et ne jetez pas le produit avec les ordures ménagères ordinaires. La mise au rebut correcte d'anciens produits permet de préserver l'environnement et la santé (fig. 16).

Spécificités

Modèle	HF3419
Électrique	
Tension d’entrée nominale de l’adaptateur	100-240 V CA
Fréquence d’entrée nominale de l’adaptateur	50-60 Hz
Puissance hors charge de l’adaptateur	< 0,1 W
Tension de sortie nominale de l’adaptateur	24 Vcc
Puissance de sortie nominale de l’adaptateur	24 W
Consommation en veille de l’appareil	<0,25 W
Classifications	
- Classe d’appareil médical	IIa
- Classe d’isolation de l’adaptateur	II
- Pénétration de corps étrangers et d’eau	IP31
- Mode de fonctionnement	Continu
Conditions de fonctionnement	
Température	de 5 °C à +35 °C
Taux d’humidité relative	de 15 % à 90 % (sans condensation)
Conditions de stockage	
Température	de -20 °C à +50 °C
Taux d’humidité relative	de 15 % à 90 % (sans condensation)
Caractéristiques physiques	
Dimensions	38 x 30 x 4cm
Poids	2kg
Température de couleur	4000-5000K
Indice de rendu des couleurs	> 70
Sortie nominale à 117,5 (50) cm (100 % d’intensité)	29 (8) W/m^2; 10.000 (2750) Lux
Sortie maximale à 17,5 cm	34,8 W/m^2; 12 000 lux
Variation dans la zone d’utilisation à 17,5 cm	+/- 4%
Durée de vie prévue	
Durée de vie prévue	7 ans

Symboles

Les symboles suivants peuvent apparaître sur l'appareil :

Symbole	Description
	Consultez le mode d'emploi fourni
	Alimentation CC
	Polarité des fiches CC
	Utilisation en intérieur uniquement
IP51	Degré de protection contre les liquides et particules.
HF3419	Référence du modèle
KEMA KEUR	Logo d'homologation Kema
CE 0344	CE signifie Conformité européenne. Le code 0344 indique que l'organisme notifié est DEKRA.
	Conforme aux directives relatives au recyclage sur les déchets générés par les équipements électriques et électroniques (WEEE) et à la restriction de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (RoHS).
PHILIPS	Logo Philips
	Fabriqué pour : Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Pays-Bas. Fax : +31 (0)512594316
	Code de date et numéro de série de cet appareil
	Bouton marche/arrêt
	Bouton d'atténuation de l'intensité lumineuse
	Bouton d'augmentation de l'intensité lumineuse

Introduzione

Congratulazioni per l'acquisto e benvenuti in Philips! Per trarre il massimo vantaggio dall'assistenza Philips, registrate il vostro prodotto su **www.philips.com/welcome**.
Prima di utilizzare questa Philips energy light, leggete attentamente il presente manuale di istruzioni.

Uso previsto

Philips EnergyUp ha lo scopo di far sentire più in forma le persone, regolare i ritmi circadiani e alleviare i sintomi della tristezza invernale. L'uso medico previsto di questo apparecchio è quello di curare la depressione invernale (disordine stagionale affettivo o SAD). Questo genere di trattamento deve sempre avvenire sotto controllo medico.

La luce: un energizzante naturale

Lo stile di vita moderno richiede prestazioni al top per tutto il giorno. Anche la persona più in forma soffre di cali di energia, soprattutto quando viene privata della luce naturale, come ad esempio in ufficio in inverno. La luce solare è essenziale per il benessere, per mantenersi in forma e per sentirsi energetici per tutto il giorno, proprio come l'alimentazione sana e l'attività fisica regolare. Philips EnergyUp riproduce fedelmente il potere energizzante naturale della luce in un giorno di sole. Stimola speciali ricettori negli occhi per attivare la risposta naturale del corpo alla luce solare.
In questo modo vi aiuta a combattere i cali di energia, a sentirvi più energetici, attivi e vigili e a migliorare il vostro umore.

Ritmi circadiani e sonno

Il corpo umano utilizza i raggi luminosi, come quelli irradiati dal sole, per regolare determinate funzioni interne. Se regolati correttamente, questi ritmi consentono di tenere sotto controllo l'umore, il sonno, i livelli di energia, l'appetito e la digestione. Questi cicli quotidiani interni, chiamati ritmi circadiani, a volte non sono sincronizzati, con ripercussioni sul nostro benessere. Il nostro stile di vita moderno non è più regolato dalla natura. La nostra giornata non comincia più all'alba e termina al tramonto, le giornate lavorative diventano sempre più lunghe oppure si lavora su turni. Inoltre, le nostre attività spesso si protraggono fino a tarda notte. Molte persone tendono a dormire poco durante la settimana, riducendo i livelli di energia durante il giorno. Utilizzare Philips EnergyUp al momento giusto durante il giorno può aiutarvi ad ottenere un sonno regolare.

La luce tramite gli occhi

Alcune ricerche hanno dimostrato che la luce brillante percepita dagli occhi è responsabile della regolazione dei cicli energetici e di quelli del sonno e della veglia. Gli ambienti interni, in genere, non garantiscono una luminosità molto intensa. Questo apparecchio vi aiuta ad essere sempre in forma, diffondendo una luce di eccellente qualità.

Tristezza invernale

La mancanza di luce durante i mesi invernali provoca in molte persone un notevole calo dei livelli energetici e cattivo umore all'arrivo dell'autunno. Questi sintomi, noti anche come "tristezza invernale", possono farvi sentire abbattuti, svogliati e affaticati per settimane o addirittura mesi, con ripercussioni sia sulle attività quotidiane che sull'umore. La terapia a base di luce intensa è un ottimo metodo per combattere i sintomi della tristezza invernale. Offre al vostro corpo la vitalità estiva per tutti i mesi invernali.

Descrizione generale (fig. 1)

1 Pannello della luce
2 Presa spinotto
3 Barra indicatore del tempo
4 Pulsante on/off
5 Pulsanti di aumento e diminuzione dell'intensità
6 Adattatore HF24
7 Spinotto

Importante

Leggete attentamente questo manuale dell'utente e seguite sempre le istruzioni per il trattamento.

Controindicazioni

Le seguenti condizioni possono essere controindicazioni per l'uso di questo apparecchio:
- disturbo bipolare
- recente chirurgia oculare o patologia diagnosticata dell'occhio per la quale il medico vi ha consigliato di evitare la luce intensa
- assunzione di farmaci fotosensibilizzanti (ad esempio determinati antidepressivi, sostanze psicotrope o farmaci contro la malaria).

Nel caso in cui siano applicabili una o più delle condizioni riportate sopra, consultate il medico prima di utilizzare l'apparecchio.

Possibili reazioni

I possibili effetti collaterali dovuti alla luce emessa da questo apparecchio sono relativamente lievi e di natura transitoria. Possono includere:
- Mal di testa
- Affaticamento degli occhi
- Nausea

Per evitare, ridurre o alleviare gli effetti collaterali:
- Utilizzate l'apparecchio sempre in una stanza ben illuminata.
- Riducete l'intensità luminosa se si verificano queste reazioni.
- Interrompete l'utilizzo dell'apparecchio per alcuni giorni per consentire la scomparsa delle reazioni e quindi provate di nuovo.

Informazioni di sicurezza importanti

Pericolo
- Tenete l'apparecchio e l'adattatore asciutti e lontani dall'acqua. Non appoggiateli o riponeteli vicino all'acqua contenuta in vasche, lavandini ecc. Non immergete l'apparecchio in acqua o in altre sostanze liquide, poiché ciò potrebbe comprometterne la sicurezza.
- L'adattatore contiene un trasformatore. Non tagliate l'adattatore per sostituirlo con un'altra spina onde evitare situazioni pericolose.
- Non utilizzate in nessun caso l'adattatore nel caso sia danneggiato; sostituitelo esclusivamente con ricambi originali onde evitare situazioni pericolose.

Avviso
- Se soffrite di depressione, consultate il medico prima di utilizzare l'apparecchio.
- Non utilizzate l'apparecchio in ambienti che non siano illuminati da altre fonti di luce per evitare l'affaticamento degli occhi. Utilizzate la luce dell'apparecchio in aggiunta alla luce normalmente presente in casa (luce solare e artificiale).
- Non fissate direttamente la luce troppo a lungo, per evitare disturbi agli occhi.
- Non utilizzate l'apparecchio nei casi in cui la sua luce possa ostacolare voi o altre persone nell'esecuzione di attività essenziali quali la guida o l'utilizzo di attrezzature pesanti.
- Quando utilizzate il supporto, fate attenzione a non schiacciare le dita tra l'apparecchio e il supporto stesso.
- L'apparecchio non è destinato a persone (inclusi bambini) con capacità mentali, fisiche o sensoriali ridotte, fatti salvi i casi in cui tali persone abbiano ricevuto assistenza o formazione per l'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Adottate le dovute precauzioni per evitare che i bambini giochino con l'apparecchio.
- Usate l'apparecchio solo con l'adattatore in dotazione.
- Non modificate l'apparecchio e i relativi accessori.

- Se l'apparecchio risulta danneggiato, non utilizzatelo. Non guardate direttamente i LED scoperti, poiché la loro luce è molto potente. Per informazioni in caso di riparazioni, consultate il capitolo "Garanzia e assistenza".
- Non aprite mai l'apparecchio per evitare il rischio di scariche elettriche, scottature o macchie nere temporanee nell'occhio.
- Non utilizzate l'apparecchio in presenza di composti anestetici infiammabili con aria, ossigeno o protossido d'azoto.

Attenzione
- Non usate l'apparecchio all'aria aperta, vicino a superfici riscaldate o a fonti di calore.
- Utilizzate l'apparecchio in posizione verticale con il piedistallo montato. Non utilizzate l'apparecchio coprendolo oppure in posizione orizzontale senza il piedistallo, poiché ciò potrebbe causarne il surriscaldamento.
- Non collocate oggetti pesanti sull'apparecchio, sull'adattatore o sul cavo.
- Per scollegare l'apparecchio, afferrate direttamente l'adattatore per evitare di danneggiare il cavo. Non tirate mai il cavo per scollegare l'adattatore dalla presa a muro.
- Per appendere l'apparecchio a una parete, utilizzate due ganci adatti su entrambi i lati del supporto per garantire la massima stabilità dell'apparecchio durante l'uso ed evitare che cada dalla parete.

Sicurezza e conformità
- Questo apparecchio Philips è conforme a tutti gli standard e alle norme relativi all'esposizione ai campi elettromagnetici.
- Questo è un apparecchio medicale di Classe IIa, conforme ai requisiti della direttiva europea MDD 93/42/CEE e 2007/47/CE per gli apparecchi medicali.
- Non è un prodotto per l'illuminazione generale.

Compatibilità elettromagnetica (EMC, Electromagnetic Compatibility)
Le apparecchiature di comunicazione portatili e mobili a radiofrequenza, come telefoni cellulari, telefoni cordless con basi, walkie-talkie e dispositivi presenti sulla rete domestica wireless (router), possono influenzare le prestazioni di Philips EnergyUp; tali apparecchi, quindi, non devono essere utilizzati in prossimità di EnergyUp. Nel caso in cui questo non sia evitabile, EnergyUp deve essere tenuto sotto controllo per verificare che funzioni normalmente. Se viene riscontrato un funzionamento anomalo (ad esempio perdita di funzionalità, incongruenza, sfarfallio), potrebbe essere necessario ricorrere a misure aggiuntive come il riorientamento della frequenza radio o di EnergyUp.

Indicazioni generali
L'adattatore è provvisto di un selettore automatico di tensione ed è adatto per l'utilizzo con tensioni comprese fra 100 e 240 V CA (50-60 Hz).

Utilizzo di EnergyUp

Quando utilizzare EnergyLight

Sapere quando utilizzare Philips EnergyUp è essenziale, poiché può fare la differenza tra sentirsi meglio in pochi giorni invece di settimane e tra ottenere dei vantaggi o non ottenerne nessuno. Seguite queste linee guida per capire come la luce ci influenza e quando usare Philips EnergyUp per ottenere risultati ottimali.

Durata
La maggior parte delle persone ottiene benefici utilizzando l'apparecchio 20-30 minuti al giorno. È possibile utilizzare Philips EnergyUp più a lungo, a condizione di farlo all'ora giusta. Potete notare immediatamente alcuni benefici derivanti dall'utilizzo della luce, mentre altri effetti diventano evidenti dopo alcuni giorni di uso regolare.

Vita al chiuso e cali di energia

Se trascorrete molto tempo al chiuso con poca luce solare e con luce artificiale, potete percepire rapidamente i benefici energizzanti che offre Philips EnergyUp dopo averla accesa. Inoltre potete utilizzare l'apparecchio come una fonte di luce supplementare per tutta la giornata (ma non di sera o di notte) per compensare la mancanza di quella naturale.
Molte persone hanno un naturale calo di energia nel pomeriggio. Philips EnergyUp può aiutare a contrastarlo.

Tristezza invernale

Se avete spesso cali di energia, un maggiore bisogno di dormire e il vostro umore è peggiore d'inverno rispetto che in primavera e d'estate, utilizzate questa energy light per 20-30 minuti al giorno. È preferibile utilizzarla al mattino per aiutarvi a iniziare la giornata nel migliore dei modi. Potete utilizzarla anche in un secondo momento durante il giorno, ma non nelle ore prima di andare a dormire. In tal caso, la luce potrebbe ritardare il sonno e farvi sentire ancora meno energici il giorno successivo.

Depressione invernale grave

Se soffrite di depressione e di sbalzi d'umore stagionali piuttosto gravi, vi consigliamo di consultare un terapista e di utilizzare la terapia a base di luce sotto la sua supervisione. Il terapista potrebbe prescrivervi 30 minuti di terapia al livello 1 o 2 nell'arco di diverse settimane.

Sonno

- Le persone mattiniere tendono a svegliarsi presto e in genere hanno difficoltà a restare sveglie la sera. Se volete sfruttare meglio le vostre serate, evitate la luce intensa subito dopo il risveglio e utilizzate Philips EnergyUp la sera poco prima di andare a letto.
- I nottambuli hanno invece difficoltà ad alzarsi al mattino e sono pieni di energia di sera. In questo caso, è di aiuto la luce mattutina. Utilizzate Philips EnergyUp entro 1-2 ore dal risveglio. Evitate luce intensa nelle 4 ore che precedono il sonno. L'uso quotidiano di Philips EnergyUp al mattino può aiutarvi a ottenere cicli di sonno più regolari e ad essere più produttivi al mattino.

Nota: se tra l'ora in cui andate a dormire e il risveglio trascorrono meno di sei ore, non utilizzate Philips EnergyUp subito dopo il risveglio, poiché potrebbe trasmettere al corpo un segnale opposto a quello desiderato.

Ore consigliate per l'utilizzo di Philips EnergyUp

Ora di utilizzo di EnergyUp >>	Mattina	Pranzo	Pomeriggio	Sera
Energia necessaria ▼				
Mancanza di luce solare in interni	+++	+++	+++	---
Mattiniero	---	+	++	+++
Nottambulo	+++	++	+	---
Calo di energia nel pomeriggio	+	+++	+++	---
Tristezza invernale	+++	+	+	---

- Maggiore è il numero di più (+++) in una colonna, più adatta è l'ora.
- --- significa: non usate l'apparecchio a quest'ora.

Jet lag

I viaggi a grande velocità tra i vari fusi orari possono creare disarmonia tra l'orologio biologico e quello esterno; questo fenomeno non solo causa disturbi del sonno, ma influisce anche sull'umore e sulla forma fisica. In caso di permanenze di diversi giorni, ristabilire l'armonia tra l'orologio biologico e quello del fuso orario potrebbe risultare utile per migliorare il sonno e aumentare l'attenzione e l'energia quando necessario. Una delle migliori strategie per affrontare il jet lag è iniziare a modificare l'orologio biologico e l'ora del sonno diversi giorni prima di partire.

In viaggio verso est

Quando viaggiate verso est, è necessario spostare in avanti il momento di andare a dormire del numero di ore corrispondenti ai fusi orari attraversati. Potete spostare l'orologio biologico in avanti in incrementi di un'ora al giorno. Il numero di fusi orari attraversati determina quanti giorni prima della partenza è necessario iniziare a utilizzare Philips EnergyUp. Usate EnergyUp per 30 minuti dopo il risveglio. Evitate la luce intensa la sera e andate a letto presto. Quando arrivate a destinazione, evitate la luce intensa durante il normale periodo di riposo. Esponetevi alla luce intensa alla fine di questo periodo per far adeguare ulteriormente il vostro orologio biologico all'ora locale. Prima del volo di ritorno, utilizzate Philips EnergyUp in tarda serata per un paio di giorni. L'ultima sera del viaggio, cercate di stare svegli e di utilizzare l'apparecchio quanto più tardi possibile dopo la mezzanotte. Il giorno del volo, evitate la luce intensa al mattino.

In viaggio verso ovest

Poiché l'orologio biologico della maggior parte delle persone si abitua più facilmente ai fusi orari in avanti, è sufficiente utilizzare Philips EnergyUp per un giorno prima di viaggiare attraverso quattro fusi orari. Aggiungete un altro giorno di preparazione per ogni 3 fusi orari aggiuntivi. Non è necessario usare Philips EnergyUp per più di tre giorni, anche con viaggi in direzione ovest di maggiore durata. Utilizzate EnergyUp per 30-40 minuti in tarda serata, cominciando due o tre giorni prima di partire. Le sere successive utilizzate EnergyUp due ore più tardi.
Una volta giunti a destinazione, provate a stare svegli fino a tardi e cercate di proteggervi dalla luce serale intensa (indossando un paio di occhiali da sole) per i primi giorni. Prima del viaggio di rientro, evitate la luce del pomeriggio e quella serale e utilizzate Philips EnergyUp al mattino per alcuni giorni.

Intensità luminosa

Utilizzate Philips EnergyUp in aggiunta alla normale illuminazione della stanza. Philips EnergyUp è più adatta per l'uso in una stanza ben illuminata. Regolate la luminosità a un livello confortevole. Attendete alcuni minuti affinché gli occhi si abituino alla luce. Se l'impostazione più alta è troppo forte, iniziate a utilizzare l'apparecchio a un'impostazione più bassa. Aumentate l'intensità luminosa se non avvertite alcun beneficio dopo una settimana.

Uso dell'apparecchio

1 **Inserite lo spinotto nella presa situata sul retro dell'apparecchio (fig. 2).**

2 **Estraete il supporto. Affinché la luce raggiunga gli occhi, l'apparecchio è dotato di un supporto con inclinazione regolabile.**
- Se siete posti più in alto o se il bordo superiore dell'apparecchio si trova sotto il livello degli occhi, inclinate l'apparecchio affinché la luce sia rivolta verso l'alto e raggiunga i vostri occhi (fig. 3).
- Se siete seduti a un tavolo e il bordo superiore dell'apparecchio si trova sopra il livello degli occhi, sistemate l'apparecchio in posizione verticale (fig. 4).
- Inoltre, è possibile utilizzare il supporto per appendere l'apparecchio alla parete (fig. 5).

Nota: Per appendere l'apparecchio alla parete, eseguite due fori distanti 100-120 mm l'uno dall'altro e inserite due ganci da 4 mm di diametro (fig. 6).

3 **Inserite l'adattatore nella presa di corrente (fig. 7)**

4 Posizionate l'apparecchio alla distanza di un braccio (a circa 50-75 cm dagli occhi) entro il vostro campo visivo. La luce deve irrorare il vostro viso (fig. 8)

- Mentre utilizzate l'apparecchio, potete leggere, mangiare, lavorare al computer, guardare la TV o fare ginnastica.
- Per ottenere risultati ottimali, posizionate l'apparecchio a livello del diaframma (all'altezza dello stomaco), ad esempio sul tavolo al quale siete seduti.
- Per un maggiore comfort visivo, accertatevi che l'apparecchio sia collocato in un ambiente ben illuminato.

Nota: non fissate direttamente la luce dell'apparecchio. È sufficiente che la luce intensa raggiunga i vostri occhi in modo indiretto.

5 Premete brevemente il pulsante on/off per accendere l'apparecchio (fig. 9).

- Per ottenere risultati ottimali, utilizzate l'impostazione di luminosità più elevata adatta ai vostri occhi.
- Alla successiva accensione dell'apparecchio, la luce si attiva all'ultima impostazione utilizzata. È possibile scegliere tra cinque impostazioni.

6 Per scegliere un'impostazione più bassa, toccare brevemente il pulsante - (fig. 10).

7 Per scegliere un'impostazione più elevata, toccare brevemente il pulsante + (fig. 11).

8 Il timer indica il tempo trascorso dall'accensione dell'apparecchio. Il primo segmento della barra di indicazione del tempo lampeggia durante i primi 10 minuti di trattamento (fig. 12).

- Dopo 10 minuti, il primo segmento si illumina di luce fissa e il secondo segmento inizia a lampeggiare (fig. 13).
- Dopo altri 10 minuti, il secondo segmento si illumina di luce fissa e il terzo segmento inizia a lampeggiare.
- Questo processo continua fino allo scadere di 1 ora, quando tutti i segmenti della barra di indicazione del tempo sono illuminati di luce fissa (fig. 14).

Nota: se desiderate spegnere l'apparecchio, premente brevemente il pulsante on/off.

Come pulire e riporre l'apparecchio

Non immergete l'apparecchio nell'acqua o in altri liquidi e non risciacquatelo sotto l'acqua corrente.

non usate prodotti o sostanze abrasive o detergenti aggressivi, come benzina o acetone, per pulire l'apparecchio.

1 Pulite sempre l'apparecchio con un panno asciutto (fig. 15).

2 Riponete l'apparecchio in un posto sicuro e asciutto.

Domande frequenti

Nella presente sezione sono riportate le domande più frequenti relative all'apparecchio. Se non riuscite a trovare una risposta esaustiva alla vostra domanda, visitate il sito www.philips.com/support per un elenco di domande frequenti o rivolgetevi al Centro Assistenza Clienti del vostro paese.

Domanda	Risposta
Si dice che la luce a LED può essere pericolosa. Questo apparecchio può causare danni agli occhi?	Philips EnergyUp è conforme allo standard di sicurezza fotobiologica IEC62471-1-1. Secondo questo standard, l'apparecchio non presenta alcun rischio per gli occhi sani e può essere utilizzato in modo sicuro.
È possibile scottarsi usando l'apparecchio?	No, le scottature sono causate dalla luce UV. La luce prodotta da questo apparecchio non contiene raggi UV.
Philips EnergyUp può essere utilizzata in modo sicuro in presenza di bambini e animali?	La luce può essere utilizzata in presenza di bambini e animali. Si sconsiglia, tuttavia, di permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio.
È possibile utilizzare Philips EnergyUp durante la gravidanza?	Sì, non sono stati riscontrati effetti collaterali legati all'uso di Philips EnergyUp durante la gravidanza.
È necessario togliersi gli occhiali quando si usa l'apparecchio?	No, potete usare l'apparecchio indossando gli occhiali. Non indossate occhiali colorati o occhiali da sole, poiché questo tipo di occhiali ne riduce l'efficacia.
Con quale frequenza è necessario utilizzare EnergyUp?	Utilizzate Philips EnergyUp ogni giorno al momento giusto per ottenere il risultato desiderato. Per ulteriori informazioni sulla durata di una sessione, consultate il capitolo "Utilizzo di EnergyUp". A meno che non desideriate regolare il momento di andare a dormire, vi consigliamo di utilizzare EnergyUp allo stesso orario, ogni giorno. In genere è sufficiente utilizzarla per 20-30 minuti al giorno. Se lo desiderate, potete comunque usarla tranquillamente per periodi più lunghi.
Quando si iniziano a sentire i primi benefici dell'utilizzo di Philips EnergyUp?	Potrete iniziare ad avvertire l'effetto energizzante in qualunque momento, a partire dal primo utilizzo e fino a 1-2 settimane di uso quotidiano.
È necessario sedersi vicino all'apparecchio per notarne gli effetti?	No, si consiglia di posizionare l'apparecchio alla distanza di un braccio. Se utilizzate l'apparecchio a una distanza di 50-75 cm, otterrete tutti i vantaggi della luce brillante.
È pericoloso utilizzare EnergyUp per un lungo periodo di tempo?	No, Philips EnergyUp è assolutamente sicura, anche se la utilizzate per tutto il giorno. Tuttavia, evitate di usarla nelle 4 ore prima di andare a letto, poiché il suo effetto energizzante può interferire con il sonno.
La lampada di EnergyUp può essere sostituita?	No, Philips EnergyUp dispone di una lampadina a LED che dura molti anni.

Ordinazione degli accessori

Per acquistare accessori o parti di ricambio, visitate il sito **www.shop.philips.com/service** oppure recatevi presso il vostro rivenditore Philips. Potete contattare anche il centro assistenza Philips del vostro paese (per i dettagli di contatto, consultate l'opuscolo della garanzia internazionale).

Accessori

Accessori disponibili:

- Adattatore HF24 EU: numero di codice 4222.036.2479.1
- Adattatore HF24 UK: numero di codice 4222.036.2480.1

Garanzia e assistenza

Per assistenza o informazioni, visitate il sito Web Philips all'indirizzo **www.philips.com/support** oppure leggete l'opuscolo della garanzia internazionale.

Riciclaggio

- Questo simbolo indica che il prodotto è conforme alla Direttiva Europea 2012/19/EU. Informatevi sulle normative locali relative alla raccolta differenziata dei prodotti elettrici ed elettronici ed attenetevi a quest'ultime. Non smaltite mai questi prodotti con gli altri rifiuti domestici. Lo smaltimento corretto dei vostri prodotti usati contribuisce a prevenire potenziali effetti negativi sull'ambiente e sulla salute (fig. 16).

Specifiche

Modello	HF3419
Elettrico	
Tensione in ingresso caratteristica dell'adattatore	100-240 V CA
Frequenza in ingresso caratteristica dell'adattatore	50-60 Hz
Consumo a vuoto dell'alimentatore	< 0,1 W
Tensione in uscita caratteristica dell'adattatore	24 V CC
Potenza in uscita caratteristica dell'adattatore	24 W
Consumo in standby dell'apparecchio	< 0,25 W
Classificazioni	
- Classificazione dispositivo medico	IIa
- Classe di isolamento adattatore	II
- Introduzione di un oggetto e di acqua	IP31
- Modalità di funzionamento	Continua
Condizioni operative	
Temperatura	Da 5 °C a + 35 °C
Umidità relativa	dal 15% al 90% (senza condensa)
Condizioni di conservazione	
Temperatura	da - 20°C a + 50°C
Umidità relativa	dal 15% al 90% (senza condensa)
Caratteristiche fisiche	
Dimensioni (lxpxa)	38 x 30 x 4 cm
Peso	2 kg
Temperatura del colore	4000-5000 K
Indice di resa cromatica	>70
Potenza nominale a 17,5 (50) cm (intensità 100%)	29 (8) W/m^2; 10.000 (2750) Lux

Modello	HF3419
Uscita massima a 17,5 cm	34,8 W/m^2; 12.000 lux
Variazione nella zona interessata a 17,5 cm	+ /- 4%
Durata prevista	
Durata prevista	7 anni

Simboli

I seguenti simboli possono essere visualizzati sull'apparecchio:

Simbolo	Descrizione
	Consultare il manuale utente fornito
	Alimentazione CC
	Polarità jack CC
	Utilizzo solo in interni
IP51	Grado di protezione contro liquidi e particelle.
HF3419	Model number (Numero modello)
KEMA KEUR	Logo di approvazione KEMA
CE 0344	CE è l'acronimo di Dichiarazione europea di conformità. Il codice 0344 indica che il corpo notificato è DEKRA.
	Conforme alle direttive per il riciclaggio WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment, smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche)/RoHS (Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment, restrizioni per l' uso di alcune sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche).
PHILIPS	Logo Philips
	Prodotto per: Philips Consumer Lifestyle B.V,Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Paesi Bassi. Fax: +31 (0)512594316
	Codice della data e numero di serie dell'apparecchio
	Pulsante on/off
	Pulsante di diminuzione dell'intensità luminosa
	Pulsante per aumentare l'intensità luminosa

Introductie

Gefeliciteerd met uw aankoop en welkom bij Philips! Als u volledig wilt profiteren van de ondersteuning die Philips biedt, registreer uw product dan op **www.philips.com/welcome**.
Lees deze gebruikershandleiding aandachtig door voordat u de Philips EnergyUp gaat gebruiken.

Beoogd gebruik

De Philips EnergyUp is bedoeld om mensen meer energie te geven, circadiane ritmes te verschuiven en verlichting te bieden bij de winterblues. Het beoogde medische gebruik van dit apparaat is om winterdepressie of SAD (seasonal affective disorder) te behandelen. De behandeling van SAD dient onder medisch toezicht plaats te vinden.

Licht - een natuurlijke energiegever

Onze moderne, drukke levensstijl eist dat we de hele dag een topprestatie leveren. Maar zelfs mensen die topfit zijn, hebben last van dips, vooral als ze weinig natuurlijk daglicht krijgen, zoals tijdens kantooruren in de winter. Daglicht is van groot belang voor ons welzijn, onze gezondheid en ons energieniveau gedurende de dag - net als gezonde voeding en regelmatig bewegen. De Philips EnergyUp bootst het natuurlijke energiegevende effect van daglicht op een zonnige dag na. Het apparaat stimuleert speciale receptoren in het oog en wekt daarmee de natuurlijke reactie van het lichaam op zonlicht op. Dit draagt ertoe bij dat u zich energieker, actiever, alerter en vrolijker voelt.

Circadiane ritmes en slaappatronen

Het menselijk lichaam gebruikt lichtprikkels, zoals die van de zon, voor het regelen van bepaalde lichaamsfuncties. Een goed ritme regelt het energieniveau, de stemming, het slaappatroon, de eetlust en de spijsvertering. Deze dagelijkse interne cycli, ook wel circadiane ritmes genoemd, lopen soms niet synchroon met onze natuurlijke omgeving. Dit is van invloed op ons welzijn. Natuurlijke prikkels zijn niet langer een bepalende factor in onze moderne wereld. Onze dag begint niet meer bij zonsopkomst en eindigt niet bij zonsondergang. Onze werkdagen worden langer en veel mensen werken in ploegen. Bovendien gaan onze activiteiten vaak door tot in de nacht. Veel mensen slapen te weinig, waardoor ze overdag te weinig energie hebben. Als u de Philips EnergyUp op het juiste moment van de dag gebruikt, kunt u een regelmatig slaappatroon ontwikkelen en bevorderen.

Licht via de ogen

Uit onderzoek is gebleken dat helder licht via de ogen verantwoordelijk is voor het reguleren van ons energieniveau, onze stemming en onze slaap-waakcycli. De lichtintensiteit is meestal niet hoog genoeg binnenshuis. Dit apparaat versterkt uw welzijn door licht met een hoge intensiteit uit te stralen wanneer en waar u dat nodig hebt.

Winterblues

Door een gebrek aan licht tijdens de donkere wintermaanden krijgen veel mensen last van een merkbaar gebrek aan energie en een sombere stemming zodra de herfst begint. Deze symptomen, de 'winterblues', kunnen u een zwaarmoedig, lusteloos en vermoeid gevoel geven dat weken of zelfs maanden kan aanhouden. Uw persoonlijke prestaties en uw stemming lijden eronder.
Helderlichttherapie is een succesvolle methode om deze symptomen van de winterblues tegen te gaan. U voelt zich tijdens de wintermaanden net zo energiek als in de zomer.

Algemene beschrijving (fig. 1)

1 Lichtpaneel
2 Aansluitopening voor kleine stekker
3 Tijdindicatiebalk
4 Aan/uitknop
5 Knoppen voor het verhogen/verlagen van de intensiteit
6 Adapter HF24
7 Kleine stekker

Belangrijk

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en houd u altijd aan de behandelinstructies.

Contra-indicaties

De volgende situaties kunnen contra-indicaties zijn voor het gebruik van dit apparaat:
- een bipolaire stoornis
- recente oogoperaties of een gediagnosticeerde oogaandoening waarvoor uw arts u heeft geadviseerd helder licht te vermijden
- gebruik van geneesmiddelen die zorgen voor een hogere lichtgevoeligheid (bijvoorbeeld bepaalde antidepressiva, psychotropische medicijnen of malariatabletten)

Als een van de bovenstaande situaties op u van toepassing is, dient u uw arts te raadplegen voordat u het apparaat gaat gebruiken.

Mogelijke reacties

Mogelijke bijwerkingen van licht van dit apparaat zijn van een relatief milde en voorbijgaande aard. Mogelijke bijwerkingen zijn onder andere:
- Hoofdpijn
- Vermoeide ogen
- Misselijkheid

Maatregelen om deze bijwerkingen te voorkomen, te beperken of te verlichten:
- Gebruik het apparaat altijd in een goed verlichte kamer.
- Verlaag de lichtintensiteit als deze reacties optreden.
- Gebruik het apparaat een paar dagen niet om de reacties te laten verdwijnen. Probeer het daarna opnieuw.

Belangrijke veiligheidsinformatie

Gevaar

- Houd het apparaat uit de buurt van water. Plaats het niet in de buurt van of boven een bad, wasbak, gootsteen enz. Dompel het apparaat nooit in water of een andere vloeistof. De veiligheid van het apparaat kan hierdoor in het gedrang komen.
- De adapter bevat een transformator. Knip de adapter niet af om deze te vervangen door een andere stekker, aangezien dit een gevaarlijke situatie oplevert.
- Gebruik de adapter nooit als deze is beschadigd. Vervang de adapter altijd door een adapter van het oorspronkelijke type om gevaar te voorkomen.

Waarschuwing

- Raadpleeg uw arts voordat u dit apparaat gebruikt als u lijdt aan een depressie.
- Gebruik het apparaat niet in een ruimte zonder andere lichtbron, anders kunt u last krijgen van vermoeide ogen. Gebruik het licht van dit apparaat als een toevoeging aan het normale licht (zonlicht, elektrisch licht) in uw huis.
- Kijk niet te lang recht in het licht; dit kan onaangenaam zijn voor uw ogen.
- Gebruik het apparaat niet op plaatsen waar het licht u of andere personen kan hinderen bij het uitvoeren van belangrijke handelingen zoals het besturen van een voertuig of het bedienen van zware apparatuur.
- Voorkom dat uw vingers klem komen te zitten tussen het apparaat en de standaard wanneer u de standaard gebruikt.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (waaronder kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hun heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
- Houd toezicht op jonge kinderen om te voorkomen dat ze met het apparaat gaan spelen.
- Gebruik het apparaat alleen met de bijgeleverde adapter.
- Breng geen wijzigingen aan het apparaat en de bijbehorende accessoires aan.

- Gebruik het apparaat niet meer als het op welke manier dan ook is beschadigd. Kijk niet rechtstreeks in de LED's; het licht van de LED's is zeer helder. Raadpleeg het hoofdstuk 'Garantie en ondersteuning' voor meer informatie als het apparaat moet worden gerepareerd.
- Open het apparaat niet om elektrische schokken, brandwonden aan uw vingers of tijdelijke zwarte vlekken in uw ogen te voorkomen.
- Gebruik het apparaat niet op plekken waar brandbare, verdovende mengsels met lucht, zuurstof of stikstofoxide aanwezig zijn.

Let op

- Gebruik het apparaat niet buiten of in de buurt van hete oppervlakken of warmtebronnen.
- Gebruik het apparaat in verticale positie met de standaard bevestigd. Gebruik het apparaat niet in horizontale positie en dek het apparaat niet af; dit zou tot oververhitting kunnen leiden.
- Plaats geen zware voorwerpen op het apparaat, de adapter of het snoer.
- Pak de adapter vast wanneer u de stekker van het apparaat uit het stopcontact haalt; zo voorkomt u schade aan het netsnoer. Trek nooit aan het netsnoer om de adapter uit het stopcontact te halen.
- Als u het apparaat aan de wand wilt hangen, moet u twee geschikte haken aan beide zijden van de standaard gebruiken om ervoor te zorgen dat het apparaat stabiel hangt en niet van de wand kan vallen.

Veiligheid en naleving van richtlijnen

- Dit Philips-apparaat voldoet aan alle toepasbare richtlijnen en voorschriften met betrekking tot blootstelling aan elektromagnetische velden.
- Dit is een medisch apparaat van Klasse IIa. Het voldoet aan de eisen van de Richtlijnen voor Medische Hulpmiddelen MDD 93/42/EG en 2007/47/EG.
- Dit is geen algemeen verlichtingsproduct.

Elektromagnetische compatibiliteit (EMC)

Draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur, zoals mobiele telefoons, draadloze telefoons en hun basisstations, walkie-talkies en draadloze apparaten voor een thuisnetwerk (routers), kunnen van invloed zijn op de Philips EnergyUp. Ze moeten daarom niet worden gebruikt in de buurt van de EnergyUp. Als dit onvermijdelijk is, moet de EnergyUp worden geobserveerd om vast te stellen of deze normaal functioneert. Wanneer u abnormale prestaties vaststelt (bijvoorbeeld verlies van functionaliteit, inconsistent licht, flikkeren), kan het nodig zijn extra maatregelen te treffen zoals heroriëntatie van de RF-communicatieapparatuur of van de EnergyUp.

Algemeen

De adapter is voorzien van een automatische spanningskeuzeschakelaar en is geschikt voor een netspanning tussen 100 en 240 volt (50-60 Hz).

De EnergyUp gebruiken

Wanneer gebruikt u de EnergyLight?

Het is belangrijk om te weten wanneer u de Philips EnergyUp moet gebruiken. Dit kan het verschil betekenen tussen merkbaar resultaat in slechts een paar dagen in plaats van weken, of misschien zelfs helemaal geen resultaat. Volg deze richtlijnen zodat u begrijpt welke invloed het licht heeft op uw lichaamsklok en weet wanneer u de Philips EnergyUp moet gebruiken voor de beste resultaten.

Duur

De meeste mensen merken resultaat als ze het apparaat elke dag 20 tot 30 minuten gebruiken. U kunt de Philips EnergyUp veilig langer gebruiken, zolang u dat maar op het juiste moment van de dag doet. Mogelijk ervaart u meteen een stimulerend effect van het licht. Andere effecten merkt u pas na enkele dagen regelmatig gebruik.

Binnenshuis leven en gebrek aan energie

Als u veel tijd binnen doorbrengt, met weinig daglicht en kunstlicht, kunt u het stimulerende effect van de Philips EnergyUp al snel merken nadat u het apparaat hebt ingeschakeld. U kunt het apparaat ook gebruiken als een extra lichtbron gedurende de dag (maar niet 's avonds of 's nachts) om het gebrek aan natuurlijk daglicht te compenseren.
Veel mensen krijgen een natuurlijke dip in de middag. De Philips EnergyUp kan u helpen deze dip tegen te gaan.

Winterblues

Gebruik de EnergyUp 20 tot 30 minuten per dag als u in de donkere maanden minder energie hebt, meer behoefte hebt aan slaap en somberder bent dan in de lente en de zomer. Gebruik het apparaat bij voorkeur in de ochtend om goed aan de dag te beginnen. U kunt de EnergyUp ook later op de dag gebruiken, maar gebruik het apparaat niet in de laatste uren voordat u gaat slapen. Als u dat wel doet, kan het licht uw slaap uitstellen, waardoor u de volgende dag nog minder energie hebt.

Winterdepressie

Als u last hebt van ernstigere seizoensgebonden stemmingswisselingen of een depressie, dient u een therapeut te raadplegen en lichttherapie alleen onder toezicht te gebruiken. Uw therapeut schrijft wellicht een behandeling voor van 30 minuten per dag op niveau 1 of 2 gedurende meerdere weken.

Slaappatronen

- Ochtendmensen worden doorgaans vroeg wakker en vinden het vaak lastig 's avonds wakker te blijven. Wilt u meer uit uw avond halen, voorkom helder licht dan direct na het ontwaken en gebruik de Philips EnergyUp 's avonds vlak voordat u naar bed gaat.
- Avondmensen hebben 's ochtends moeite met opstaan en hebben veel energie in de avond. Als u een avondmens bent, hebt u ochtendlicht nodig. Gebruik de Philips EnergyUp in de eerste 1 tot 2 uur nadat u bent opgestaan. Voorkom helder licht in de laatste 4 uur voor het slapengaan. Dagelijks gebruik van de Philips EnergyUp in de ochtend kan u helpen een regelmatig slaappatroon te ontwikkelen waarbij u 's ochtends beter functioneert.

Opmerking: Als uw gewenste wektijd minder dan zes uur na uw normale bedtijd is, gebruik de Philips EnergyUp dan niet meteen nadat u wakker bent geworden. Dit kan uw lichaam een signaal geven dat het tegenovergestelde is van het gewenste signaal.

Aanbevolen tijden voor het gebruik van de Philips EnergyUp

Tijd voor het gebruik van de EnergyUp >>	Ochtend	Lunchtijd	Middag	's Avonds
Energiebehoefte ▼				
Gebrek aan daglicht binnenshuis	+++	+++	+++	---
Ochtendmens	---	+	++	+++
Avondmens	+++	++	+	---
Middagdip	+	+++	+++	---
Winterblues	+++	+	+	---

- Hoe meer plusjes (+++) er in de kolom staan, hoe geschikter het tijdstip.
- --- betekent: gebruik het apparaat niet op dit tijdstip.

Jetlag

Als u snel meerdere tijdzones passeert, komt uw biologische klok niet overeen met de nieuwe externe tijd. Hierdoor krijgt u niet alleen te maken met slaapproblemen; ook uw stemming en energieniveau lijden eronder. Als u langer dan een paar dagen in de nieuwe tijdzone blijft, wilt u wellicht ook uw biologische klok aan de nieuwe tijdzone aanpassen. Hierdoor slaapt u beter en bent u alerter en energieker op de momenten dat dat nodig is. Een van de effectiefste manieren om een jetlag tegen te gaan, is uw biologische klok een paar dagen voor uw vertrek op de nieuwe tijdzone af te stemmen.

Reizen richting het oosten

Als u naar het oosten reist , moet u uw slaaptijd vervroegen met het aantal uur dat overeenkomt met het aantal tijdzones dat u passeert. U kunt uw biologische klok verschuiven in stappen van één uur per dag. Het aantal tijdzones dat u passeert, bepaalt hoeveel dagen voor vertrek u de Philips EnergyUp moet gaan gebruiken. Gebruik het apparaat gedurende 30 minuten na het ontwaken. Vermijd helder licht in de avond en ga vroeg naar bed. Zodra u bent aangekomen op uw bestemming, vermijdt u helder licht tijdens uw normale slaapperiode. Stel uzelf aan het einde van deze periode bloot aan helder licht om uw biologische klok verder aan te passen aan de lokale tijd. Gebruik de Philips EnergyUp laat in de avond in de dagen voorafgaand aan uw vlucht naar huis. Probeer tijdens de laatste nacht wakker te blijven en het apparaat zo laat mogelijk na middernacht te gebruiken. Vermijd helder licht in de ochtend op de dag van vertrek.

Reizen richting het westen

Omdat de biologische klok van de meeste mensen zich gemakkelijker aanpast aan latere tijdzones, hoeft u de Philips EnergyUp slechts één dag te gebruiken voordat u door vier tijdzones reist. Gebruik een extra dag ter voorbereiding voor elke drie extra tijdzones. U hoeft de Philips EnergyUp niet langer dan drie dagen te gebruiken, zelfs niet voor langere reizen naar het westen. Gebruik het apparaat gedurende 30 tot 40 minuten laat in de avond. Begin twee of drie dagen voordat u vertrekt. Gebruik het apparaat de volgende nachten twee uur later.
Eenmaal op uw bestemming probeert u de eerste dagen wakker te blijven tot bedtijd en helder avondlicht te vermijden (draag een zonnebril). Vermijd helder licht in de middag en avond voordat u weer naar huis reist. Gebruik de Philips EnergyUp enkele dagen in de ochtend.

Lichtintensiteit

Gebruik de Philips EnergyUp naast de normale verlichting. De Philips EnergyUp is prettiger te gebruiken in een goed verlichte kamer. Pas de helderheid aan tot een aangenaam niveau. Laat uw ogen enkele minuten wennen aan het heldere licht. Als de hoogste stand te helder voor u is, begint u het apparaat te gebruiken op een lagere stand. Verhoog de lichtintensiteit als u na een week geen effect voelt.

Het apparaat gebruiken

1 **Steek de kleine stekker in de aansluitopening aan de achterkant van het apparaat (fig. 2).**

2 **Klap de standaard uit. Dit apparaat heeft een standaard die u onder verschillende hoeken kunt plaatsen, zodat u er altijd voor kunt zorgen dat het licht uw ogen bereikt.**
- Als u hoger zit of staat en de bovenrand van het apparaat zich onder ooghoogte bevindt, kantelt u het apparaat zodat het licht omhoog schijnt en uw ogen bereikt (fig. 3).
- Als u aan een tafel of bureau zit en de bovenrand van het apparaat zich boven ooghoogte bevindt, zet u het apparaat meer rechtop (fig. 4).
- U kunt de standaard ook gebruiken om het apparaat aan de wand te hangen (fig. 5).

Opmerking: Voor wandbevestiging boort u twee gaten op een afstand van 100-120 mm van elkaar en plaatst u twee haken met een diameter van 4 mm (fig. 6).

3 **Steek de adapter in een stopcontact (fig. 7).**

4 Zorg ervoor dat het apparaat zich op armlengte (op ongeveer 50 tot 75 cm van uw ogen) binnen uw gezichtsveld bevindt. Het licht moet op uw gezicht schijnen (fig. 8).
- U kunt tijdens het gebruik van het apparaat lezen, eten, de computer gebruiken, TV kijken of oefeningen doen.
- Voor het beste resultaat plaatst u het apparaat ter hoogte van uw middenrif (maagstreek). Plaats het apparaat bijvoorbeeld op de tafel waaraan u zit.
- Zorg ervoor dat de omgeving van het apparaat goed is verlicht; dit is minder belastend voor uw ogen.

Opmerking: Kijk niet recht in het licht van het apparaat. Het is voldoende dat het heldere licht uw ogen indirect bereikt.

5 Druk kort op de aan/uitknop om het apparaat in te schakelen (fig. 9).
◗ Voor het beste resultaat gebruikt u de hoogste lichtintensiteit die prettig is voor uw ogen.
◗ Wanneer u het apparaat de volgende keer inschakelt, brandt het licht op de laatst gebruikte stand. U kunt kiezen uit vijf standen.

6 Druk kort op de knop - als u een lagere stand wilt kiezen (fig. 10).

7 Druk kort op de knop + als u een hogere stand wilt kiezen (fig. 11).

8 De timer geeft aan hoeveel tijd er is verstreken sinds u het apparaat hebt ingeschakeld. Het eerste segment van de tijdindicator knippert gedurende de eerste 10 minuten van de behandeling (fig. 12).
◗ Na 10 minuten gaat het eerste segment onafgebroken branden en begint het tweede segment te knipperen (fig. 13).
◗ Na nog eens 10 minuten gaat het tweede segment onafgebroken branden en begint het derde segment te knipperen.
◗ Dit proces gaat door tot alle segmenten van de tijdindicatiebalk na 1 uur onafgebroken branden (fig. 14).

Opmerking: Druk kort op de aan/uitknop als u het apparaat wilt uitschakelen.

Schoonmaken en opbergen

Dompel het apparaat nooit in water of een andere vloeistof en spoel het ook niet af onder de kraan.

Gebruik nooit schuursponzen, schurende schoonmaakmiddelen of agressieve vloeistoffen zoals benzine of aceton om het apparaat schoon te maken.

1 Maak het apparaat schoon met een droge doek (fig. 15).

2 Berg het apparaat op op een veilige en droge plaats.

Veelgestelde vragen

In dit hoofdstuk vindt u de meestgestelde vragen over het apparaat. Als u het antwoord op uw vraag niet kunt vinden, gaat u naar www.philips.com/support voor meer veelgestelde vragen of neemt u contact op met het Consumer Care Centre in uw land.

Vraag	Antwoord
Ik heb gehoord dat LED-licht schadelijk kan zijn. Is dit apparaat schadelijk voor mijn ogen?	De Philips EnergyUp voldoet aan de fotobiologische veiligheidsnorm IEC62471-1-1. Volgens deze norm vormt het apparaat geen risico voor gezonde ogen en kan het veilig worden gebruikt.
Kan ik door gebruik van dit apparaat verbranden?	Nee, zonnebrand wordt veroorzaakt door UV-licht. Het licht van dit apparaat bevat geen UV-straling.
Is de Philips EnergyUp veilig te gebruiken in de buurt van kinderen en huisdieren?	U kunt het apparaat veilig gebruiken in de buurt van kinderen en huisdieren. Laat kinderen echter niet met het apparaat spelen.
Kan ik de Philips EnergyUp gebruiken tijdens de zwangerschap?	Ja. Er zijn geen bijwerkingen bekend bij het gebruik van de Philips EnergyUp tijdens de zwangerschap.
Moet ik mijn bril afzetten wanneer ik het apparaat gebruik?	Nee, u kunt uw bril ophouden wanneer u het apparaat gebruikt. Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen zonnebril of een bril met getinte glazen; hierdoor neemt de effectiviteit af.
Hoe lang moet ik de EnergyUp gebruiken?	Gebruik de Philips EnergyUp elke dag op het juiste tijdstip voor het gewenste resultaat. Lees het hoofdstuk 'De EnergyUp gebruiken' voor meer informatie over de duur van een sessie. Tenzij u probeert uw slaaptijd aan te passen, raden we u aan de EnergyUp elke dag op dezelfde tijd te gebruiken. Doorgaans is 20 tot 30 minuten per dag voldoende. U kunt het apparaat veilig langer gebruiken, als u wilt.
Wanneer kan ik het effect van de Philips EnergyUp merken?	Bij dagelijks gebruik kunt u het stimulerende effect gaan merken vanaf het eerste gebruik en binnen 1 tot 2 weken.
Moet ik dicht bij het apparaat zitten om effect te merken?	Nee, wij raden u aan het apparaat op armlengte te plaatsen. Als u het apparaat gebruikt op een afstand van 50 tot 75 cm, kunt u optimaal resultaat van het heldere licht verwachten.
Is het schadelijk als ik gedurende een langere periode voor een ingeschakelde EnergyUp zit?	Nee, de Philips EnergyUp is absoluut veilig, ook als u deze gedurende de dag gebruikt. Gebruik het apparaat echter niet in de laatste 4 uur voordat u naar bed gaat; het stimulerende effect van het licht kan een negatieve invloed hebben op uw slaap.
Kan de lamp van de EnergyUp worden vervangen?	Nee, de Philips EnergyUp heeft een duurzame LED-lamp die vele jaren meegaat.

Accessoires bestellen

Ga naar **www.shop.philips.com/service** om accessoires en reserveonderdelen te kopen of ga naar uw Philips-dealer. U kunt ook contact opnemen met het Philips Consumer Care Centre in uw land (zie het 'worldwide guarantee'-vouwblad voor contactgegevens).

Accessoires

De volgende accessoires zijn verkrijgbaar:
- adapter HF24 EU: servicenummer 4222.036.2479.1
- adapter HF24 VK: servicenummer 4222.036.2480.1

Garantie en ondersteuning

Als u informatie of ondersteuning nodig hebt, bezoek dan de Philips-website (**www.philips.com/support**) of lees het 'worldwide guarantee'-vouwblad.

Recycling

- Dit symbool op een product betekent dat het product voldoet aan EU-richtlijn 2012/19/EG. Win inlichtingen in over de gescheiden inzameling van afval van elektrische en elektronische producten. Volg de lokale regels en gooi het product nooit weg bij het gewone huishoudelijke afval. Door u op de juiste manier van oude producten te ontdoen, voorkomt u negatieve gevolgen voor het milieu en de volksgezondheid (fig. 16).

Specificaties

Model	HF3419
Elektrisch	
Nominaal ingangsvoltage adapter	100-240 VAC
Nominale ingangsfrequentie adapter	50-60 Hz
Onbelast vermogen adapter	< 0,1 W
Nominale uitgangsspanning adapter	24 V DC
Nominaal uitgangsvermogen adapter	24 W
Stroomverbruik apparaat stand-by	< 0,25 W
Classificaties	
- Classificatie medisch apparaat	IIa
- Isolatieklasse adapter	II
- Binnendringen van objecten en water	IP31
- Bedieningsmethode	Continu
Voorwaarden voor een goede werking	
Temperatuur	Van 5 °C tot 35 °C
Relatieve vochtigheid	van 15% tot 90% (geen condens)
Opbergomstandigheden	
Temperatuur	van -20 °C tot +50 °C
Relatieve vochtigheid	van 15% tot 90% (geen condens)
Fysieke kenmerken	
Afmetingen	38 x 30 x 4 cm
Gewicht	2 kg
Kleurtemperatuur	4000-5000K
Kleurweergave-index	>70
Nominaal uitgangsvermogen op 17,5 (50) cm (100% intensiteit)	29 (8) W/m^2; 10.000 (2750) Lux

Model	HF3419
Maximaal uitgangsvermogen op 17,5 cm	34,8 W/m^2; 12.000 lux
Variatie in behandelingsgedeelte op 17,5 cm	+/- 4%
Verwachte levensduur	
Verwachte levensduur	7 jaar

Verklaring van symbolen

De volgende symbolen kunnen op het apparaat voorkomen:

Symbool	Beschrijving
	Raadpleeg de bijgeleverde gebruiksaanwijzing
	Gelijkstroom
	Polariteit DC-aansluiting
	Gebruik binnenshuis
IP51	Mate van bescherming tegen vloeistoffen en deeltjes.
HF3419	Modelnummer
KEMA KEUR	Kema-keurmerk
CE 0344	CE staat voor Europese conformiteitsverklaring. 0344 is het nummer van de aangemelde keuringsinstantie DEKRA.
	In overeenstemming met de Europese wetgeving met betrekking tot afval van elektrische en elektronische apparatuur (WEEE: Waste Electrical and Electronic Equipment) en inperking van gevaarlijke stoffen (RoHS: Restriction on Hazardous Substances).
PHILIPS	Philips-logo
	Gefabriceerd voor: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederland. Fax: +31 (0)512594316
	Datumcode en serienummer van dit apparaat
	Aan/uitknop
	Knop lagere lichtintensiteit
	Knop hogere lichtintensiteit

Innledning

Gratulerer med kjøpet og velkommen til Philips! Du får best mulig nytte av støtten som Philips tilbyr, hvis du registrerer produktet ditt på **www.philips.com/welcome**.

Les denne brukerhåndboken nøye før du bruker denne energilampen fra Philips.

Beregnet bruk

Philips EnergyUp er ment å gi deg mer energi, justere døgnrytmen og hjelpe mot vinterdepresjon. Den tiltenkte medisinske bruken av dette apparatet er å behandle vinterdepresjon eller SAD (sesongbetont nedstemthet). Behandling av SAD skal alltid skje under oppsyn av en spesialist.

Lys – en naturlig energikilde

Dagens travle, moderne livsstil krever topp ytelse hele dagen. Selv de sprekeste personene har dager med lite energi, spesielt i mørketiden uten naturlig dagslys, som på kontoret om vinteren. Dagslys er avgjørende for velvære, å holde seg i form og å ha energi gjennom hele dagen – akkurat som sunn næring og jevnlig trening. Philips EnergyUp etterligner den naturlige, oppkvikkende kraften i dagslys på en klar solskinnsdag. Den stimulerer spesielle reseptorer i øynene og utløser kroppens naturlige respons på sollys. Dette hjelper deg med å kjempe mot lite energi, gir deg følelsen av å være mer energisk, aktiv og våken og forbedrer humøret.

Døgnrytmer og søvnmønstre

Menneskekroppen bruker lyssignaler, for eksempel fra solen, for å avpasse enkelte interne funksjoner. Godt avpassede rytmer regulerer energi, humør, søvn, appetitt og fordøyelse. Disse daglige interne syklusene, kalt døgnrytme, kommer noen ganger i utakt med naturen, og dette kan virke inn på hvordan vi har det. Naturens signaler styrer ikke lenger den moderne livsstilen. Dagen vår starter ikke lenger ved soloppgang og slutter ved solnedgang. Arbeidsdagene blir lengre, og mange jobber skiftarbeid/turnus. Likevel fortsetter aktivitetene våre langt utover natten. Mange mennesker har en tendens til å få for lite søvn gjennom uken, noe som minsker energinivåene gjennom dagen. Ved å bruke Philips EnergyUp til riktig tid på dagen kan du etablere og styrke regelmessige søvnmønstre.

Lys via øynene

Undersøkelser viser at sterkt lys via øynene påvirker reguleringen av energinivået, humøret og døgnrytmesyklusene våre. Innendørsområder gir generelt sett ikke nok lysintensitet. Apparatet hjelper deg til å fungere best mulig ved å sende ut intenst lys med høy kvalitet når og hvor du trenger det.

Vinterdepresjon

Lysmangel gjennom de mørke vintermånedene gjør at mange mennesker opplever et merkbart energitap og dårlig humør når det blir høst. Symptomene er kjent som vinterdepresjon og kan føre til at du kjenner deg nedstemt, likeglad og trøtt i uker eller måneder. Dette påvirker både personlig ytelse og humør. Terapi med sterkt lys er en vellykket metode for å bekjempe symptomene på vinterdepresjon. Det gir kroppen din sommerenergi gjennom de mørke vintermånedene.

Generell beskrivelse (fig. 1)

1. Lyspanel
2. Uttak for liten kontakt
3. Tidsindikatorsøyle
4. Av/på-knapp
5. Knapper for å øke eller redusere intensitet
6. Adapter HF24
7. Liten kontakt

Viktig

Les denne brukerhåndboken nøye og hold deg alltid til behandlingsinstruksjonene.

Kontraindikasjoner

Følgende tilstander kan være kontraindikasjoner for bruk av dette apparatet:
- bipolar lidelse
- nylig opererte øyne eller en diagnostisert øyelidelse der legen har anbefalt at du unngår sterkt lys
- bruk av fotosensibiliserende medikamenter (f.eks. visse antidepressive midler, psykoaktive stoffer eller malariatabletter)

Hvis en av de ovennevnte tilstandene gjelder for deg, bør du alltid snakke med legen din før du begynner å bruke apparatet.

Mulige reaksjoner

Mulige uheldige reaksjoner på dette apparatet er relativt milde og av en forbigående karakter. De kan omfatte følgende:
- Hodepine
- Belastning på øynene
- Kvalme

Forholdsregler for å unngå, minimere eller lindre disse uheldige reaksjonene:
- Bruk alltid apparatet i et rom med god belysning.
- Reduser lysintensiteten hvis disse reaksjonene oppstår.
- La være å bruke apparatet i noen dager slik at reaksjonene forsvinner, og prøv deretter på nytt.

Viktig sikkerhetsinformasjon

Fare

- Sørg for at apparatet og adapteren er tørre, og hold dem unna vann. Ikke plasser eller oppbevar det over eller i nærheten av vann i et badekar, en kum, en vask osv. Ikke senk det ned i vann eller andre væsker. Dette kan gjøre apparatet mindre sikkert.
- Adapteren inneholder en omformer. Ikke klipp av adapteren for å erstatte den med et annet støpsel. Dette kan føre til farlige situasjoner.
- Bruk aldri adapteren hvis den på noen måte er ødelagt. Erstatt alltid adapteren med en original type for å unngå farlige situasjoner.

Advarsel

- Hvis du lider av depresjon, må du ta kontakt med legen din før du begynner å bruke dette apparatet.
- Ikke bruk apparatet i et rom som ikke er opplyst av annen belysning, siden dette kan være belastende på øynene. Bruk lyset fra dette apparatet sammen med normal belysning (sollys, elektrisk lys) i hjemmet.
- Ikke se direkte inn i lyset for lenge. Det kan være ubehagelig for øynene.
- Ikke bruk apparatet der lyset fra lampen hindrer deg eller andre mennesker i å utføre viktige oppgaver som å kjøre eller bruke tungt utstyr.
- Unngå å klemme fingrene mellom apparatet og stativet når du setter opp stativet.
- Dette apparatet er ikke tiltenkt bruk av personer (inkludert barn) som har nedsatt sanseevne eller fysisk eller psykisk funksjonsevne, eller personer som ikke har erfaring eller kunnskap, unntatt hvis de får tilsyn eller instruksjoner om bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for sikkerheten.
- Pass på at barn er under tilsyn, slik at de ikke leker med apparatet.
- Apparatet skal kun brukes med adapteren som følger med.
- Apparatet og tilbehøret må ikke endres.
- Slutt å bruke apparatet hvis det er skadet på noen måte. Du bør ikke se direkte mot utildekkede LED-lys, da lyset er svært skarpt. Hvis det må repareres, kan du se avsnittet Garanti og støtte for mer informasjon.

- Ikke åpne apparatet, da dette kan føre til elektrisk støt, brente fingre eller kortvarige svarte flekker foran øynene.
- Apparatet skal ikke brukes i nærheten av brennbare bedøvende blandinger av luft, oksygen eller lystgass.

Forsiktig

- Ikke bruk apparatet utendørs eller i nærheten av oppvarmede overflater eller varmekilder.
- Bruk apparatet i vertikal posisjon med stativet på plass. Ikke bruk det i horisontal posisjon uten stativet eller tildekket, siden dette kan føre til at apparatet overopphetes.
- Ikke plasser tunge objekter oppå apparatet, adapteren eller ledningen.
- Når du kobler fra apparatet, tar du tak i adapteren for å unngå å skade ledningen. Trekk aldri i ledningen når du skal fjerne adapteren fra stikkontakten.
- Hvis du vil henge apparatet på en vegg, må du bruke to egnede kroker på begge sider av stativet til å sikre stabilitet mens du bruker apparatet, og for unngå at apparatet faller av veggen.

Sikkerhet og overholdelse av regelverk

- Dette Philipsapparatet overholder alle aktuelle standarder og forskrifter for eksponering for elektromagnetiske felt.
- Dette er et medisinsk apparat i klasse IIa. Det tilfredsstiller kravene i direktiv om medisinsk utstyr 93/42/EØF og 2007/47/EF.
- Dette er ikke et produkt for generell belysning.

Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Bærbart og mobilt utstyr for radiofrekvenskommunikasjon, som mobiltelefoner, trådløse telefoner med basestasjoner, walkie-talkier og enheter for trådløst hjemmenettverk (rutere), kan påvirke Philips EnergyUp. De må derfor ikke brukes i nærheten av EnergyUp. Hvis dette ikke kan unngås, må EnergyUp observeres for å sjekke normal drift. Hvis det observeres unormal ytelse (f.eks. tap av funksjonalitet, ustabilt lys, flimmer), kan ekstra tiltak være nødvendig, for eksempel omlegging av utstyret for radiofrekvenskommunikasjon eller EnergyUp.

Generelt

Adapteren er utstyrt med en automatisk spenningsvelger og er egnet for nettspenninger fra 100 til 240 V AC, 50–60 Hz.

Bruke EnergyUp

Når bruker du EnergyLight

Det er avgjørende at du vet når du skal bruke Philips EnergyUp. Det kan bety forskjellen mellom å føle seg bedre i noen få dager i stedet for uker og mellom å oppleve fordeler eller oppleve ingen. Du bør følge disse retningslinjene hvis du vil forstå hvordan lys påvirker oss, og når du skal bruke Philips EnergyUp for å oppnå best mulig resultat.

Varighet

De fleste opplever fordeler hvis de bruker apparatet 20 til 30 minutter hver dag. Det er trygt å bruke Philips EnergyUp lenger, forutsatt at du gjør det på riktig tid på dagen. Du merker kanskje oppkvikkende virkninger av lyset med én gang. Andre effekter blir ikke merkbare før etter flere dager med regelmessig bruk.

Tid innendørs og lavere energi

Hvis du tilbringer mye tid innendørs med lite dagslys og med kunstig lys, kan du oppleve de oppkvikkende virkningene av Philips EnergyUp kort tid etter at du slår det på. Du kan også bruke apparatet som en ekstra lyskilde gjennom dagen (men ikke om kvelden eller natten) for å kompensere for mangelen av naturlig dagslys.
Mange opplever en naturlig nedgang i energi om ettermiddagen. Philips EnergyUp kan hjelpe deg med å motvirke denne nedgangen.

Vinterdepresjon

Hvis du opplever lavere energinivåer, økt behov for søvn og dårligere humør i mørketiden sammenlignet med vår og sommer, må du bruke energilampen i 20–30 minutter om dagen. Bruk den helst om morgenen for å hjelpe deg med å få en god start på dagen. Du kan også bruke det senere på dagen, men ikke bruk det i løpet av de siste par timene før du legger deg. Hvis du gjør det, kan lyset forsinke søvnen og gjøre at du får enda mindre energi neste dag.

Vinterdepresjon

Hvis humørsvingningene dine fra årstid til årstid er alvorlige, og du lider av depresjon, bør du snakke med en terapeut og kun bruke lysterapi under oppsyn. Terapeuten foreslår kanskje 30 minutter med behandling per dag på nivå 1 eller 2 over flere uker.

Sovemønstre

- A-mennesker pleier å våkne tidlig om morgenen og synes vanligvis det er vanskelig å holde seg våken om kvelden. Hvis du ønsker å få mer ut av kvelden, bør du unngå sterkt lys rett etter at du har våknet opp og bruke Philips EnergyUp om kvelden rett før du legger deg.
- B-mennesker synes det er vanskelig å stå opp om morgenen og er fulle av energi om kvelden. Hvis dette gjelder deg, trenger du morgenlys. Bruk Philips EnergyUp innen de første 1–2 timene etter at du har stått opp. Unngå sterkt lys i løpet av de siste 4 timene før du legger deg. Daglig bruk av Philips EnergyUp om morgenen kan hjelpe deg med å etablere et regelmessig søvnmønster som gjør at du fungerer bedre om morgenen.

Merk: Hvis den ønskede vekketiden er mindre enn seks timer etter normal leggetid, må du ikke bruke Philips EnergyUp rett etter at du har våknet. Dette kan gi kroppen din et signal som er det motsatte av hva som var tilsiktet.

Anbefalte tidspunkter å bruke Philips EnergyUp

Tidspunkter å bruke EnergyUp >>	Morgen	Midt på dag	Ettermiddag	Kveld
Energibehov ▼				
Manglende dagslys innendørs	+++	+++	+++	---
Morgenperson	---	+	++	+++
Kveldsperson	+++	++	+	---
Lite energi om ettermiddagen	+	+++	+++	---
Vinterdepresjon	+++	+	+	---

- Jo flere pluss (+++) det er i en kolonne, desto bedre egnet er tidspunktet.
- --- betyr: ikke bruk apparatet på dette tidspunktet.

Jetlag

Mye reising mellom forskjellige tidssoner skaper disharmoni mellom den indre kroppsklokken og det nye eksterne klokkeslettet. Dette fører ikke bare til søvnproblemer, men det påvirker også humøret og energinivået ditt. Hvis du skal bli værende lenger enn noen få dager, bør du også endre kroppsklokken til den nye tidssonen. Dette gjør at du sover bedre og er mer våken og energisk når det trengs. Én av de beste strategiene for å overvinne jetlag er å endre kroppsklokken en dag eller to før du reiser.

Reise mot øst

Når du reiser mot øst , må du flytte sovetiden fremover med antallet timer som tilsvarer tidssonene du krysser. Du kan skyve kroppsklokken fremover i trinn som tilsvarer en time om dagen.
Antall tidssoner du krysser, avgjør hvor mange dager før avgang du må begynne å bruke Philips EnergyUp. Bruk apparatet i 30 minutter etter at du våkner opp. Unngå sterkt lys om kvelden, og legg deg tidlig. Når du kommer frem til reisemålet ditt, bør du unngå sterkt lys i den normale søvnperioden. Utsett deg selv for sterkt lys på slutten av denne perioden slik at du flytter kroppsklokken din nærmere den lokale tiden.
Før du skal reise tilbake, kan du bruke Philips EnergyUp sent på kvelden i et par dager. Den siste natten av en tur kan du prøve å holde deg våken og bruke apparatet så sent som mulig etter midnatt. Dagen du skal reise bør du unngå sterkt lys om morgenen.

Reise mot vest

Siden kroppsklokkene til de fleste mennesker tilpasser seg enklere til senere tidssoner, trenger du bare å bruke Philips EnergyUp én dag før du reiser gjennom fire tidssoner. Legg til en ekstra forberedelsesdag for hver tredje tidssone. Du trenger ikke bruke Philips EnergyUp i mer enn tre dager selv om du skal reise langt mot vest. Bruk apparatet i 30–40 minutter sent på kvelden. Start to eller tre dager før du reiser. Bruk apparatet to timer senere følgende netter.
Når du kommer frem til reisemålet, kan du prøve å holde deg våken til du skal legge deg og unngå sterkt kveldslys (bruk solbriller) de første dagene. Før du reiser hjem, bør du unngå sterkt ettermiddags- og kveldslys. Bruk Philips EnergyUp om morgenen i noen få dager.

Lysintensitet

Bruk Philips EnergyUp i tillegg til vanlig rombelysning. Philips EnergyUp er mer behagelig å bruke i et rom med god belysning. Juster lysstyrken til et behagelig nivå. La øynene dine få noen minutter til å bli vant til det sterke lyset. Hvis den høyeste innstillingen er for lys for deg, kan du begynne med å bruke apparatet på en lavere innstilling. Øk lysintensiteten hvis du ikke føler deg noen virkning etter en uke.

Slik bruker du apparatet

1 Sett inn det lille støpselet i kontakten på baksiden av apparatet (fig. 2).

2 Brett ut stativet. Dette apparatet har et stativ som kan stilles i forskjellige vinkler for å sikre at lyset når øynene.

- Hvis du sitter høyt eller står, og toppen av apparatet er under øyenivå, kan du plassere apparatet i en vippet stilling slik at lyset peker videre oppover og når øynene dine (fig. 3).
- Hvis du sitter ved et bord eller en benk og toppen av apparatet er over øyenivå, kan du sette apparatet i en mer oppreist stilling (fig. 4).
- Du kan også bruke stativet til å henge apparatet på veggen (fig. 5).

Merk: Hvis du skal henge apparatet på en vegg, borer du to hull 100–120 mm fra hverandre og setter inn to kroker med en diameter på 4 mm (fig. 6).

3 Sett adapteren i en stikkontakt (fig. 7)

4 Sørg for at apparatet er plassert en armlengdes avstand (ca. 50–75 cm fra øynene) innen synsfeltet ditt. Lampen må lyse over hele ansiktet (fig. 8).

- Du kan lese, spise, jobbe ved datamaskinen, se på TV eller trene mens du bruker apparatet.
- For å få best mulig resultat kan du plassere apparatet i høyde med magen, f .eks. på bordet som du sitter ved.
- Kontroller at omgivelsene til apparatet har god belysning hvis du vil ha mer visuell komfort.

Merk: Ikke stirr inn i lyset fra apparatet. Det holder at det sterke lyset når øynene dine indirekte.

5 Trykk raskt på av/på-knappen for å slå på apparatet (fig. 9).
- Du oppnår best resultat hvis du bruker den høyeste lysinnstillingen som er behagelig for øynene.
- Neste gang du slår på apparatet, kommer lyset på i sist brukte innstilling. Du kan velge mellom fem innstillinger.

6 Du kan velge en lavere innstilling ved å trykke raskt på minusknappen (fig. 10).

7 Du kan velge en høyere innstilling ved å trykke raskt på plussknappen (fig. 11).

8 Timeren viser tid som går fra det øyeblikket du slår på apparatet. Det første segmentet av tidsindikatoren blinker i løpet av de første 10 minuttene av behandlingen (fig. 12).
- Etter 10 minutter lyser det første segmentet kontinuerlig og det andre segmentet begynner å blinke (fig. 13).
- Etter 10 minutter lyser det andre segmentet kontinuerlig og det tredje segmentet begynner å blinke.
- Denne prosessen fortsetter til alle segmentene i tidsindikatorsøylen lyser kontinuerlig etter 1 time (fig. 14).

Merk: Hvis du vil slå av apparatet, trykker du på av/på-knappen.

Rengjøring og oppbevaring

Apparatet må ikke senkes ned i vann eller annen væske, og det må heller ikke skylles under rennende vann.

Bruk aldri skurebørster, skuremidler eller væsker som bensin eller aceton til å rengjøre apparatet.

1 Rengjør apparatet med en tørr klut (fig. 15).

2 Oppbevar apparatet på et trygt og tørt sted.

Vanlige spørsmål

Dette kapittelet gir en oversikt over de vanligste spørsmålene rundt apparatet. Hvis du ikke finner svaret på spørsmålet ditt, kan du gå til www.philips.com/support hvis du vil se flere vanlige spørsmål, eller du kan ta kontakt med Philips' forbrukerstøtte i landet der du bor.

Spørsmål	Svar
Jeg har hørt at lys fra LED-lamper kan være farlig. Kan dette apparatet skade øynene mine?	Philips EnergyUp samsvarer med den fotobiologiske sikkerhetsstandarden IEC62471-1-1. I henhold til denne standarden, representerer apparatet ingen risiko for friske øyne, og kan trygt brukes.
Kan jeg bli solbrent av å bruke dette apparatet?	Nei, solbrenthet forårsakes av ultrafiolett lys. Lyset som produseres av dette apparatet inneholder ikke ultrafiolette stråler.
Er Philips EnergyUp trygt å bruke i nærheten av barn og dyr?	Lampen kan trygt brukes i nærheten av barn og dyr, men ikke la barn leke med apparatet.
Kan jeg bruke Philips EnergyUp hvis jeg er gravid?	Ja. Det er ingen kjente bivirkninger fra bruk av Philips EnergyUp ved graviditet.
Må jeg ta av brillene når jeg bruker apparatet?	Nei. Du kan ha på deg briller når du bruker apparatet. Ikke bruk fargede brilleglass eller solbriller når du bruker apparatet, siden disse brillene reduserer lampens effekt.

Spørsmål	Svar
Hvor ofte bør jeg bruke EnergyUp?	Bruk Philips EnergyUp hver dag til riktig tid for å oppnå resultatet du ønsker. Hvis du vil ha mer informasjon om varigheten på en økt, kan du lese avsnittet Bruke EnergyUp. Bortsett fra når du prøver å justere sovetiden, anbefaler vi at du bruker EnergyUp til samme tid hver dag. Det er vanligvis nok å bruke det 20 til 30 minutter per dag Det er helt trygt å bruke det lengre, hvis du ønsker det.
Når begynner jeg å merke forbedring etter bruk av Philips EnergyUp?	Du kan begynne å kjenne den oppkvikkende virkningen når som helst mellom første gangs bruk og 1 til 2 uker med daglig bruk.
Må jeg sitte nær apparatet for å merke effekten?	Nei, vi anbefaler at du plasserer apparatet på en armlengdes avstand. Hvis du bruker apparatet på en avstand på 50–75 cm, kan du forvente full nytte av det sterke lyset.
Er det skadelig å sitte foran en påslått EnergyUp i lengre perioder om gangen?	Nei. Philips EnergyUp er helt trygg å bruke, også når du bruker det gjennom hele dagen. Men unngå å bruke lyset i løpet av de siste fire timene før du legger deg, da den oppkvikkende virkningen kan forstyrre søvnen.
Kan lyspæren i EnergyUp byttes?	Nei. Philips EnergyUp har en holdbar LED-lyskilde som varer i mange år.

Bestille tilbehør

Hvis du vil kjøpe tilbehør eller reservedeler, kan du gå til **www.shop.philips.com/service** eller gå til en Philips-forhandler. Du kan også ta kontakt med Philips' forbrukerstøtte i landet der du bor (se i garantiheftet for kontaktinformasjon).

Tilbehør

Følgende tilbehør er tilgjengelig:
- adapter HF24 EU: servicekode 4222.036.2479.1
- adapter HF24 Storbritannia: servicekode 4222.036.2480.1

Garanti og støtte

Hvis du trenger kundestøtte eller informasjon, kan du besøke webområdet til Philips på **www.philips.com/support** eller lese i garantiheftet.

Resirkulering

- Dette symbolet på et produkt betyr at produktet omfattes av EU-direktiv 2012/19/EU. Gjør deg kjent med lokale innsamlingsordninger for elektriske og elektroniske produkter. Følg lokale bestemmelser, og kast aldri produktet med vanlig husholdningsavfall. Riktig deponering av gamle produkter bidrar til å forhindre negative konsekvenser for helse og miljø (fig. 16).

Spesifikasjoner

Modell	HF3419
Elektrisk	
Standard inngangsspenning for adapter	100–240 V AC
Standard inngangsfrekvens for adapter	50–60 Hz
Effekt for adapter uten lading	< 0,1 W
Standard utgangsspenning for adapter	24 V DC
Standard utgangseffekt for adapter	24 W
Standbyeffekt for apparat	<0,25 W
Klassifiseringer	
– Klassifisering for medisinsk enhet	IIa
– Isolasjonsklasseadapter	II
– Inntrenging av en gjenstand og vann	IP31
– Driftsmodus	Kontinuerlig
Driftsforhold	
Temperatur	fra 5°C til +35°C
Relativ luftfuktighet	fra 15 til 90 % (ikke-kondenserende)
Oppbevaringsforhold	
Temperatur	fra -20 °C til +50 °C
Relativ luftfuktighet	fra 15 til 90 % (ikke-kondenserende)
Fysiske kjennetegn	
Mål	38 x 30 x 4cm
Vekt	2kg
Fargetemperatur	4000-5000K
Fargegjengivelsesindeks	>70
Nominell utgang ved 17,5 (50) cm (100 % intensitet)	29 (8) W/m^2; 10.000 (2750) Lux
Maksimal utgang ved 17,5 cm	34,8 W/m^2; 12,000 lux
Variasjon i behandlingsområdet på 17,5 cm	+/- 4%
Forventet levetid	
Forventet levetid	7 år

Symboltast

Følgende symboler kan vises på apparatet:

Symbol	Beskrivelse
	Se i brukerhåndboken som følger med
	DC-strøm
	DC-kontaktpolaritet
	Kun innendørs bruk
IP51	Grad av beskyttelse mot væske og partikler.
HF3419	Model number (Modellnummer)
KEMA EUR	KEMA-godkjenningslogo
CE 0344	CE står for EU-samsvarserklæring. Koden 0344 indikerer at det varslede organet er DEKRA.
	Samsvarer med resirkuleringsdirektivene for elektrisk og elektronisk utstyr/avfall / begrensninger for bruk av bestemte farlige stoffer i elektrisk og elektronisk utstyr (EE).
	Philips-skjold
	Produsert for Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederland. Faks: +31 (0)512594316
	Dette apparatets datokode og serienummer
	Av/på-knapp
	Knapp for redusert lysintensitet
	Knapp for økt lysintensitet

Introduktion

Gratulerar till inköpet och välkommen till Philips! För att dra maximal nytta av den support som Philips erbjuder kan du registrera din produkt på **www.philips.com/welcome.**
Läs användarhandboken noggrant innan du använder Philips energilampa.

Avsedd användning

Philips EnergyUp är avsedd att få människor att känna sig mer energiska, justera dygnsrytmen och mildra vintertröttheten. Apparaten kan även användas i medicinska syften som att behandla vinterdepression eller SAD (årstidsbunden depression). Behandling av SAD måste alltid ske under medicinsk övervakning.

Ljus – en naturlig energikälla

Dagens stressiga moderna livsstil kräver att du är i toppform hela dagen. Även de starkaste personerna lider av energisvackor, särskilt när de berövas naturligt dagsljus, till exempel på ett kontor under vintern. Dagsljus är viktigt för välbefinnandet, för att hålla formen och ha ork under dagen – precis som näringsrik mat och regelbunden träning. Philips EnergyUp påminner om den naturliga stimulerande kraften från dagsljuset under en klar, solig dag. Det stimulerar speciella receptorer i ögonen vilket aktiverar kroppens naturliga reaktion på solljus. Det här hjälper dig att bekämpa energisvackor, känna dig piggare och bli på bättre humör.

Dygnsrytmen och sömnmönster

Människokroppens använder ljus, till exempel från solen, för att reglera tiden för vissa inre kroppsfunktioner. Rätt inställd rytm reglerar energin, sinnesstämningen, sömnen, aptiten och matsmältningen. De här dagliga inre cyklerna, som kallas för dygnsrytm, hamnar ibland i obalans med naturen, vilket kan påverka vårt välbefinnande. Naturens roll styr inte längre vår moderna livsstil. Vår dag börjar inte längre vid soluppgången och slutar vid solnedgången, utan arbetsdagarna blir längre och många människor arbetar i skift. Dessutom pågår våra aktiviteter ofta till långt in på kvällen. Många människor tenderar att få för lite sömn under veckan, vilket ytterligare sänker energinivåerna under dagen. Om du använder Philips EnergyUp vid rätt tid på dagen kan du upprätta och förstärka regelbundna sömnmönster.

Ljus via ögonen

Forskning visar att starkt ljus via ögonen påverkar regleringen av vår energinivå, vårt humör och vår sömncykel. Utrymmen inomhus ger vanligtvis inte tillräckligt med ljusintensitet. Den här apparaten kan hjälpa dig att vara ditt bästa jag genom att leverera högkvalitativt intensivt ljus när och där du behöver det.

Vintertrötthet

Bristen på ljus under de mörkare vintermånaderna gör att många människor känner att deras energinivå sjunker och att de blir nedstämda. Symptomen, så kallad “vintertrötthet”, kan göra att du känner dig låg, håglös och trött i flera veckor eller månader, vilket kan påverka både personliga prestationer och humör. Ljusterapi är en framgångsrik metod för att bekämpa dessa vintertrötthetssymptom. Det ger din kropp sommarenergi under de mörka vintermånaderna.

Allmän beskrivning (Bild 1)

1 Ljusskena
2 Anslutning för liten kontakt
3 Tidsindikator
4 På/av-knapp
5 Knappar för ökning respektive minskning av ljusintensitet
6 Adapter HF24
7 Liten kontakt

Viktigt

Läs den här användarhandboken noga och följ alltid behandlingsinstruktionerna.

Kontraindikationer

Följande kan utgöra kontraindikationer för användning av den här apparaten:
- bipolära störningar
- ögonkirurgi som utförts nyligen eller en diagnostiserad ögonåkomma som har gjort att en läkare rekommenderade dig att undvika starkt ljus
- du äter mediciner som ger fotosensitiva reaktioner (till exempel vissa antidepressiva eller psykotropiska läkemedel eller malariatabletter)

Om något av det ovanstående gäller för dig bör du rådfråga läkare innan du börjar använda apparaten.

Möjliga reaktioner

Eventuella biverkningar på grund av ljus från apparaten är relativt lindriga och av övergående natur. De kan omfatta:
- Huvudvärk
- Ansträngda ögon
- Illamående

Åtgärder för att undvika, minimera eller minska dessa biverkningar:
- Använd alltid apparaten i ett väl upplyst rum.
- Minska ljusintensiteten om de här reaktionerna förekommer.
- Sluta använda apparaten under ett par dagar för att se om reaktionerna försvinner och försök sedan igen.

Viktig säkerhetsinformation

Fara
- Låt inte laddaren eller adaptern bli blöta eller komma i kontakt med vatten. Placera eller förvara den inte över eller nära vatten i badkar, handfat, vask och så vidare. Sänk inte ned laddaren i vatten eller någon annan vätska. Detta kan inverka på apparatens säkerhet.
- Adaptern innehåller en transformator. Byt inte ut adaptern mot någon annan typ av kontakt, eftersom det kan orsaka fara.
- Använd aldrig laddaren om den är skadad. Byt alltid ut laddaren mot en av originaltyp för att undvika fara.

Varning
- Om du lider av depression ska du rådfråga en läkare innan du börjar använda apparaten.
- Använd inte apparaten i ett rum där det inte finns någon annan ljuskälla, eftersom detta kan vara ansträngande för ögonen. Använd ljuset från apparaten utöver vanligt ljus (som solljus eller elektriskt ljus) i hemmet.
- Titta inte rakt in i ljuset för länge eftersom det kan kännas obehagligt för ögonen.
- Använd inte apparaten där dess ljus kan hindra dig och andra personer under utförandet av viktiga uppgifter, till exempel vid bilkörning eller hantering av tung utrustning.
- Undvik att föra in fingrarna mellan apparaten och stativet när du använder stativet.
- Apparaten är inte avsedd för användning av personer (inklusive barn) med olika funktionshinder, eller av personer som inte har kunskap om hur apparaten används, om de inte övervakas eller får instruktioner angående användning av apparaten av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- Små barn ska övervakas så att de inte kan leka med apparaten.
- Använd endast apparaten med den medföljande adaptern.
- Ändra inte apparaten och dess tillbehör.

- Använd inte apparaten om den är skadad på något sätt. Titta inte direkt in i lysdioder, eftersom det ljuset är mycket starkt. Om reparation krävs läser du avsnittet Garanti och support för information.
- Öppna aldrig apparaten. Det kan orsaka elektriska stötar, brännskador på fingrarna eller att du tillfälligt ser svarta fläckar.
- Använd inte apparaten i närheten av lättantändliga anestesimedel som blandas med luft, syre eller lustgas.

Försiktighet

- Använd inte apparaten utomhus eller i närheten av uppvärmda ytor eller värmekällor.
- Använd apparaten i stående läge med stativet på plats. Använd den inte i liggande läge utan stativ och täck inte över den eftersom det kan leda till överhettning.
- Ställ aldrig tunga föremål på apparaten, adaptern eller sladden.
- När du drar ur sladden tar du tag i adaptern direkt för att undvika att skada sladden. Dra aldrig i sladden för att ta bort adaptern från vägguttaget.
- Om du vill montera apparaten på en vägg använder du två lämpliga krokar på vardera sidan om stativet för att garantera stabiliteten medan du använder apparaten och för att förhindra att apparaten faller ned från väggen.

Säkerhet och överensstämmelse

- Den här Philips-produkten uppfyller alla tillämpliga standarder och regler gällande exponering av elektromagnetiska fält.
- Det här är en IIa-klassad medicinsk utrustning. Den uppfyller kraven i direktivet för medicinska enheter MDD 93/42/EEG och 2007/47/EG för medicinsk utrustning.
- Det här är inte en allmän belysningsprodukt.

Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Bärbar utrustning för kommunikation via radiofrekvenser, som mobiltelefoner, trådlösa telefoner och tillhörande basstationer, walkie-talkies och trådlösa hemnätverksenheter (routrar) kan påverka Philips EnergyUp. Därför bör du undvika att använda sådan utrustning i närheten av EnergyUp. Om det inte går att undvika måste du använda EnergyUp under tillsyn för att se till att den fungerar normalt. Om du märker att EnergyUp inte fungerar som avsett (exempelvis i form av begränsad funktionalitet, ojämn ljusavgivning, flimmer) kan du behöva vidta särskilda åtgärder, som att flytta på kommunikationsutrustningen eller på EnergyUp.

Allmänt

Adaptern är utrustad med en automatisk spänningsväljare och är avsedd för nätspänningar från 100 till 240 V AC, 50–60 Hz.

Använda EnergyUp

När du ska använda EnergyLight

Det är viktigt att du vet vid vilken tidpunkt du ska använda Philips EnergyUp. Det kan vara avgörande för att du ska kunna må bättre redan inom några dagar istället för veckor och skillnaden mellan att uppleva fördelar och inte uppleva några alls. Följ de här riktlinjerna för att förstå hur ljus påverkar oss och när du ska använda Philips EnergyUp för bästa resultat.

Varaktighet

De flesta upplever fördelar om de använder apparaten i 20 till 30 minuter varje dag. Det är säkert att använda Philips EnergyUp längre, förutsatt att du gör det vid rätt tidpunkt på dagen. Du kan känna lite stimulerande effekter av ljuset omedelbart. Andra effekter blir märkbara efter några dagars regelbunden användning.

Inomhusliv och energisvackor
Om du tillbringar mycket tid inomhus med artificiellt ljus och lite dagsljus kan du uppleva de stimulerande effekterna av Philips EnergyUp mycket snabbt när du slår på den. Du kan även använda apparaten som en extra lampa under dagen (men inte på kvällen eller på natten) för att kompensera för avsaknaden av naturligt dagsljus.
Många människor har en naturlig svacka på eftermiddagen. Philips EnergyUp kan hjälpa till att motverka det.

Vintertrötthet
Om du upplever lägre energinivåer, ökat sömnbehov och en lägre sinnesstämning under den mörka perioden jämfört med våren och sommaren ska du använda energilampan i 20–30 minuter per dag. Använd den helst på morgonen. På så sätt kan du komma igång med dagen. Du kan också använda den senare under dagen, men använd den inte under de sista timmarna före sänggående. Om du gör det kan ljuset fördröja din sömn vilket gör dig ännu tröttare nästa dag.

Vinterdepression
Om dina årstidsbundna humörsvängningar är svåra och du lider av depression bör du kontakta en terapeut och bara använda ljusterapi under tillsyn. Din terapeut kanske föreskriver 30 minuters behandling per dag på nivå 1 eller 2 under flera veckor.

Sömnmönster
- Morgonmänniskor tenderar att vakna tidigt på morgonen och har vanligtvis svårt att hålla sig vakna på kvällen. Om du vill få ut mer av din kväll, undvik starkt ljus direkt efter att du har vaknat och använd Philips EnergyUp på kvällen kort innan sänggåendet.
- Kvällsmänniskor har svårt att stiga upp på morgonen och är fulla av energi på kvällen. Om detta gäller för dig behöver du morgonljus. Använd Philips EnergyUp inom de första 1–2 timmarna efter att du stiger upp ur sängen. Undvik starkt ljus under de sista 4 timmarna innan du går och lägger dig. Daglig användning av Philips EnergyUp på morgonen gör att du kan skapa en regelbunden sömncykel som gör att du kan fungera bättre på morgonen.

Obs! Om den önskade väckningstiden är mindre än sex timmar efter din normala läggningstid ska du inte använda Philips EnergyUp direkt när du vaknar. Det kan ge kroppen en signal som är motsatt den du tänkte dig.

Rekommenderade tider att använda Philips EnergyUp

När du ska använda EnergyUp >>	Morgon	Lunchtid	Eftermiddag	Kväll
Energibehov ▼				
Brist på dagsljus inomhus	+++	+++	+++	---
Morgonmänniska	---	+	++	+++
Kvällsmänniska	+++	++	+	---
Energisvacka på eftermiddagen	+	+++	+++	---
Vintertrötthet	+++	+	+	---

- Ju fler plus (+++) det finns i en kolumn, desto lämpligare är tidpunkten.
- --- betyder: Använd inte apparaten vid den här tidpunkten.

Jetlag

Snabba resor genom flera tidszoner gör att din biologiska klocka hamnar i obalans med den nya "yttre" tidszonen. Förutom att det orsakar sömnproblem påverkar det också humöret och energinivån. Om du ska vara borta i mer än några dagar i en annan tidszon kanske du vill anpassa din biologiska klocka efter den nya tidszonen. Det gör att du kan sova bättre och bli piggare och få mer energi när du behöver det. En av de bästa metoderna för att hantera jetlag är att börja förändra din biologiska klocka och dina sömnrutiner flera dagar innan du åker.

Resa österut

När du reser österut måste du flytta fram sömnen med det antal timmar som motsvarar de tidszoner som du har korsat. Du kan anpassa din biologiska klocka framåt i steg om en timme om dagen. Antalet tidszoner som du korsar bestämmer hur många dagar före avgång du ska börja använda Philips EnergyUp. Använd apparaten i 30 minuter efter att du har stigit upp. Undvik starkt ljus på kvällen och gå till sängs tidigt. När du kommer till din destination ska du undvika starkt ljus under din vanliga sovperiod. Utsätt dig för starkt ljus i slutet av den här perioden för att anpassa din biologiska klocka ytterligare till den lokala tiden.
Innan återresan använder du Philips EnergyUp sent på kvällen i ett par dagar. På resans sista kväll kan du försöka att stanna uppe och använda apparaten så sent som möjligt efter midnatt. Samma dag som du flyger ska du undvika starkt ljus på morgonen.

Resa västerut

Eftersom de flesta människors biologiska klocka har lättare för att anpassa sig till senare tidszoner kan du bara använda Philips EnergyUp under någon dag innan du reser över fyra tidszoner. Lägg till en ytterligare förberedande dag för de tre ytterligare tidszonerna. Du behöver inte använda Philips EnergyUp i mer än tre dagar, inte ens under längre resor västerut. Använd apparaten i 30–40 minuter sent på kvällen. Börja två eller tre dagar innan du åker. Använd apparaten två timmar senare de kommande nätterna.
När du kommer till din destination försöker du hålla dig vaken tills det är läggdags och undviker starkt kvällsljus (använd solglasögon) under de första dagarna. Innan du åker hem ska du undvika starkt ljus på eftermiddagarna och kvällarna. Använd Philips EnergyUp på morgonen under några dagar.

Ljusintensitet

Använd Philips EnergyUp utöver vanlig rumsbelysning. Philips EnergyUp är mer bekväm att använda i ett väl upplyst rum. Justera ljusstyrkan till en behaglig nivå. Vänta några minuter så att dina ögon får vänja sig vid det starka ljuset. Om den högsta inställningen är för ljus för dig kan du börja använda apparaten vid en lägre inställning. Öka ljusintensiteten om du inte känner någon effekt efter en vecka.

Så här använder du apparaten

1. **Sätt in den lilla kontakten i uttaget på apparatens baksida (Bild 2).**

2. **Fäll ut stativet. För att säkerställa att ljuset når ögonen har apparaten ett stativ som kan justeras i olika vinklar.**

- Om du sitter högt eller står upp och den övre kanten på apparaten är under ögonhöjd placerar du apparaten i en lutande position så att ljuset pekar högre uppåt och når dina ögon (Bild 3).
- Om du sitter vid ett bord eller ett skrivbord och den övre kanten på apparaten är över ögonhöjd kan du placera apparaten i ett mer upprätt läge (Bild 4).
- Du kan också använda stativet för att hänga apparaten på väggen (Bild 5).

Obs! Häng apparaten på väggen genom att borra två hål med 100–120 mm avstånd och sätta i två krokar med en diameter på 4 mm (Bild 6).

3. **Anslut adaptern till vägguttaget (Bild 7).**

4 Placera apparaten på en armlängds avstånd (cirka 50–75 cm från ögonen) inom ditt synfält. Ljuset måste skina på ansiktet (Bild 8).
- Du kan läsa, äta, arbeta på datorn, titta på TV eller träna medan du använder apparaten.
- För bästa resultat ställer du apparaten på samma nivå som din mage, exempelvis på bordet.
- Se till att omgivningen runt apparaten är väl upplyst för mer visuell komfort.

Obs! Titta inte rakt in i ljuset från apparaten. Det räcker att det starka ljuset når ögonen indirekt.

5 Slå på apparaten genom att trycka på på/av-knappen (Bild 9).
- För att få bästa resultat ska du använda den högsta ljussättningen som är behaglig för ögonen.
- Nästa gång du slår på apparaten lyser den vid senast använda inställning. Du kan välja bland fem inställningar.

6 Om du vill välja en lägre inställning trycker du snabbt på knappen - (Bild 10).

7 Om du vill välja en högre inställning trycker du snabbt på knappen + (Bild 11).

8 Timern anger förfluten tid från det att du slår på apparaten. Det första segmentet av tidsindikatorn blinkar under de första 10 minuterna av behandlingen (Bild 12).
- Efter 10 minuter lyser det första segmentet med fast sken och det andra segmentet börjar blinka (Bild 13).
- Efter 10 minuter till lyser det andra segmentet med fast sken och det tredje segmentet börjar blinka.
- Detta fortsätter tills alla segment på tidsindikatorn lyser med fast sken efter en timme (Bild 14).

Obs! Om du vill stänga av apparaten trycker du kort på på/av-knappen.

Rengöring och förvaring

Sänk aldrig ned apparaten i vatten eller någon annan vätska och skölj den inte under kranen.

Använd aldrig skursvampar, slipande rengöringsmedel eller vätskor som bensin eller aceton till att rengöra enheten.

1 Rengör hårtorken med en torr trasa (Bild 15).

2 Förvara apparaten på en säker och torr plats.

Vanliga frågor

I det här kapitlet listas de vanligaste frågorna om apparaten. Om du inte kan hitta svaret på din fråga kan du besöka www.philips.com/support för fler vanliga frågor eller kontakta kundtjänst i ditt land.

Fråga	Svar
Jag har hört att LED-ljus kan vara skadligt. Kan den här apparaten skada ögonen?	Philips EnergyUp uppfyller den fotobiologiska säkerhetsstandarden IEC62471-1-1. Enligt den här standarden utgör apparaten ingen risk för friska ögon och kan användas säkert.
Kan jag bli solbränd av att använda den här apparaten?	Nej, solbränna skapas av UV-ljus. Ljuset som produceras av apparaten innehåller ingen UV-strålning.
Är det säkert att använda Philips EnergyUp runt barn och husdjur?	Ljuset är säkert att användas runt barn och husdjur. Däremot bör du inte låta barn leka med apparaten.

Fråga	Svar
Kan jag använda Philips EnergyUp om jag är gravid?	Ja, det finns inga kända bieffekter från att använda Philips EnergyUp under graviditeten.
Måste jag ta av mig glasögonen när jag använder apparaten?	Nej, du kan använda apparaten med glasögon på. Använd inte tonade glasögon eller solglasögon när du använder apparaten, eftersom de glasen minskar apparatens effektivitet.
Hur ofta måste jag använda EnergyUp?	Använd Philips EnergyUp varje dag vid rätt tidpunkt för att uppnå det resultat du vill ha. Mer information om varaktighet för ett behandlingstillfälle finns i "Använda EnergyUp". Förutom när du försöker anpassa din sömn rekommenderar vi att du använder EnergyUp vid samma tid varje dag. Vanligen är det tillräckligt att använda den 20 till 30 minuter per dag. Det är absolut säkert att använda den längre om du vill.
När börjar jag märka av den positiva effekten från att använda Philips EnergyUp?	Du kan börja märka av den energivande effekten när som helst efter första användningen och efter 1 till 2 veckor av daglig användning.
Måste jag sitta nära apparaten för att få effekt?	Nej, vi rekommenderar att du placerar du apparaten på en armlängds avstånd. Om du använder apparaten på 50–75 cm avstånd kan du förvänta dig full effekt av dess starka ljus.
Är det skadligt att sitta framför en påslagen EnergyUp länge?	Nej, Philips EnergyUp är helt säker, även när du använder den under hela dagen. Undvik emellertid att använda lampan under de senaste 4 timmarna innan du går och lägger dig, eftersom ljusets stimulerande effekt kan störa din sömn.
Kan lampan i EnergyUp bytas ut?	Nej, Philips EnergyUp har en LED-lampa som varar i många år.

Beställa tillbehör

Om du vill köpa tillbehör eller reservdelar kan du gå till **www.shop.philips.com/service** eller en Philips-återförsäljare. Du kan även kontakta Philips kundtjänst i ditt land (kontaktinformation finns i garantibroschyren).

Tillbehör

De här tillbehören finns:

- adapter HF24: EU: servicekod 4222.036.2479.1
- adapter HF24: UK: servicekod 4222.036.2480.1

Garanti och support

Om du behöver information eller support kan du gå till Philips webbplats på **www.philips.com/support** eller läsa garantibroschyren.

Återvinning

- Den här symbolen innebär att produkten omfattas av EU-direktivet 2012/19/EU. Ta reda på var närmaste återvinningsstation för elektriska och elektroniska produkter finns. Följ de lokala bestämmelserna och släng aldrig produkten bland normalt hushållsavfall. Korrekt kassering av gamla produkter bidrar till att förhindra negativ påverkan på miljö och hälsa (Bild 16).

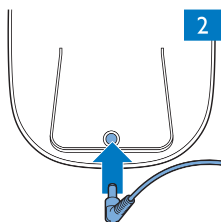
Specifikationer

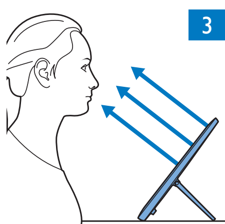
Modell	HF3419
Elektricitet	
Adapter för ingående märkspänning	100–240 V AC
Adapter för ingående märkfrekvens	50–60 Hz
Adapter för obelastad effekt	< 0,1 W
Adapter för utgående märkspänning	24 V DC
Adapter för utgående märkeffekt	24 W
Ström i standbyläge för apparaten	<0,25 W
Klassificeringar	
– Klassificering för medicinska produkter	IIa
- Isoleringsklass för adapter	II
- Införande av objekt och vatteninsläpp	IP31
- Driftsläge	Kontinuerlig
Driftförhållanden	
Temperatur	5 °C till +35 °C
Relativ luftfuktighet	mellan 15 och 90 % (ingen kondensering)
Förvaringsförhållanden	
Temperatur	mellan -20 °C och +50 °C
Relativ luftfuktighet	mellan 15 och 90 % (ingen kondensering)
Mått och vikt	
Mått	38 x 30 x 4 cm
Vikt	2 kg
Färgtemperatur	4 000– 5 000 K
Färgåtergivningsindex	> 70
Nominell uteffekt vid 17,5 (50) cm (100 % intensitet)	29 (8) W/m^2; 10.000 (2750) Lux
Maximal uteffekt vid 17,5 cm	34,8 W/m^2; 12 000 lux
Variation i behandlingsområdet vid 17,5 cm	+/- 4 %
Förväntad livslängd	
Förväntad livslängd	7 år

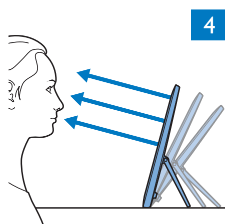
Symbolknapp

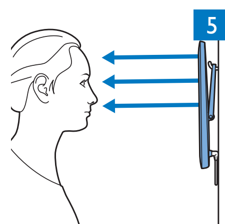
Följande symbol kan visas på apparaten:

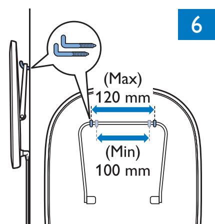
Symbol	Beskrivning
	Läs i den medföljande användarhandboken
	Likström
	DC-uttagets polaritet
	Endast inomhusbruk
IP51	Grad av skydd mot vätska och partiklar.
HF3419	Modellnummer:
	Logotyp för KEMA-godkännande
CE 0344	CE står för europeisk deklaration om överensstämmelse. Koden 0344 visar att det anmälda organet är DEKRA.
	Uppfyller direktiven för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning (WEEE)/begränsad användning av vissa farliga ämnen (RoHS) i elektrisk och elektronisk utrustning.
	Philips-skölden
	Tillverkad för: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederländerna. Fax: +31 (0)512594316
	Datumkod och serienummer för apparaten
	På/av-knapp
	Knapp för att minska ljusintensitet
	Knapp för att öka ljusintensitet

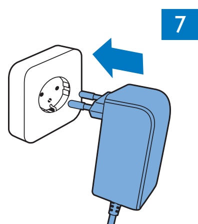


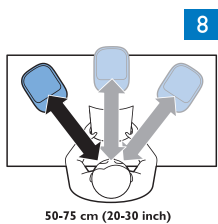


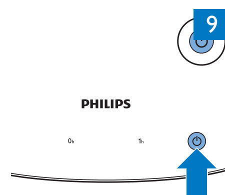


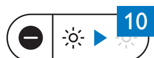


















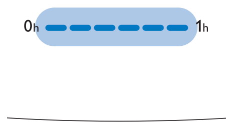
PHILIPS 12

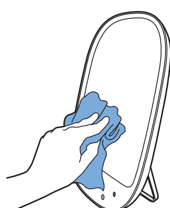


PHILIPS 13

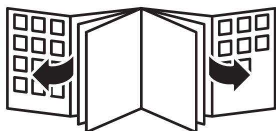


PHILIPS 14









Philips Consumer Lifestyle B.V,
Tussendiepen 4,
9206 AD Drachten,
Netherlands.
Fax: +31 (0)512594316





100% recycled paper
100% papier recyclé

www.philips.com

4222.002.7805.1